ADRIAN NUȚĂ

ÎNCHISORILE INVIZIBILE

reflecțiile unui psihoterapeut nonconformist



Editura SPER 

Colecția ANIM

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr. Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță

ÎNCHISORILE INVIZIBILE

Reflecțiile unui psihoterapeut
nonconformist



Editura SPER
Colecția „ANIM", Nr. 4
București, 2004

Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

ISBN 973-8383-21-8

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NUȚĂ, ADRIAN
Închisorile invizibile: reflecțiile unui psihoterapeut nonconformist / Adrian Nuță - București:
Editura S.P.E.R., 2004
ISBN 973-8383-21-8

Difuzare – Editura SPER
Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București
Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Camelia Dumitru
Tehnoredactare: Adrian Luca
Coperta: Cătălin Andrei
Imagine copertă: Iolanda Mitrofan

INTRODUCEREA DE LA ÎNCEPUT

21 iulie. Soarele se pregăteşte să intre în Leu. Luna tranzitează peste Pluton natal, în semnul Fecioarei. Accsta e momentul în care încep o nouă carte. A treisprezecea. Adică prima dintr-un nou ciclu. Ea conţine conferinţele pe care nu le-am ţinut niciodată. Motivele pentru care nu le-am ţinut sunt două. Mai întâi, nu m-a invitat nimeni. Din fericire! Apoi, chiar dacă m-ar fi invitat, aş fi refuzat, deoarece nu-mi place să călătoresc.

Totuşi, pentru a nu priva posteritatea de câteva gânduri de o valoare inestimabilă, le-am adunat în această carte care, evident, are un preţ. Acest preţ nu se referă însă la banii pe care i-ai scos din buzunar. Abia urmează să descoperi la ceea ce vei renunţa. Renunţând, nu vei mai fi acelaşi. Sau aceeaşi. Dacă nu eşti o persoană deschisă către asemenea transformări, opreşte-te chiar acum. Deşi cred că este prea târziu. Am stabilit deja o legătură cu Tine.

CUPRINS

Introducerea de la început 7

Dependenţa 9

Dumnezeu 25

Umorul 39

Şi dacă viaţa este o piesă de teatru? 47

Iisus din Nazareth 59

Posesivitatea 83

Sinele 95

De ce vrei să devii psihoterapeut? 107

Teorema ultimului discipol 121

Încheierea de la sfârşit 125

DEPENDENȚA

Există două feluri de dependență. Le voi numi "materială" şi "psihologică" Pentru a fi viu am nevoie de hrană, de apă, de aer. Depind de aceste elemente. Aceasta este dependența materială. Ea face parte din ordinea lucrurilor, prin urmare este naturală. Este în regulă. Devine periculoasă sau nenaturală când, de pildă, nu poți supraviețui fără un anumit tip de hrană. Dacă nu pot trăi fără carne am ieşit din ordinea lucrurilor. Sunt dependent într-un alt sens. Patologic. Absența cărnii mă face să sufăr. Mă tulbură, mă dă peste cap. Sunt nefericit.

Pentru a supraviețui psihologic am nevoie de hrană psihologică. Depind de ea. Am nevoie de afecțiune, recunoaştere, apreciere. Aceasta este dependența psihologică în sensul ei natural. Este O.K. Ca şi în cazul precedent, devine nocivă când am nevoie ca aceste "alimente" să vină de la cineva anume. De exemplu, vreau neapărat ca tata să mă iubească (să presupunem că sunt fată). Nu contează că alți bărbați sunt afectuoşi cu mine. Eu vreau ca tata să ma iubească! Dar tata nu mă iubeşte şi eu sufăr. Sunt profund nefericită. Sunt

dependentă emoțional. Acesta este sensul în care voi folosi în continuare termenul de "dependență"

Într-o lume în care totul este interconectat, independența este imposibilă. Un anumit grad de dependență este binevenit și util. Dincolo însă de acest **punct optim**, dependența produce suferință. Iată ce voi analiza mai departe.

Care este substratul dependenței? Este actul de **a te agăța de...** un părinte, un partener, un copil, un profesor, un prieten. De ce te agăți? **Din ignoranță**. Nu știi cine ești. Ignoranța conduce la dependență, iar dependența conduce la suferință. Aceasta este ecuația. Pe invers, cunoașterea conduce la libertate, iar experiența libertății te face fericit. E simplu.

Totuși, dacă privim puțin în jur, găsim cu dificultate oameni **atât de fericiți**. Eu unul nu găsesc. Care este explicația? Deja o știi. Oamenii nu știu cine sunt. Asta nu mă miră. Ceea ce mă stupefiază este că oamenii nu vor să afle cine sunt ei cu adevărat. Ca urmare a acestei indisponibilități ajung ei să se confrunte cu tot felul de probleme. O parte din aceste probleme asigură prosperitatea breslei din care fac parte. Într-o lume armonioasă nu vor mai exista psihoterapeuți, tot așa cum nu vor mai exista medici. Pentru colegii mei mai anxioși, îi anunț că această perspectivă este extrem de îndepărtată. Și

noi şi copiii noştri vom trăi decent de pe urma problemelor de dependenţă psihologică.

Să revin la exemplul cu fata şi cu tatăl ei. Este o situaţie pe care o întâlnesc frecvent (nu că dependenţa de mamă ar fi mai rară!). Stau şi mă-ntreb în sinea mea: De ce? De ce această cramponare? De ce aştepţi ca un munte de gheaţă să devină un vulcan? Măcar unul plăpând. Adică puţină căldură. Ce rost are să baţi la o uşă care este zidită profesionist? Evident, acest comportament nu este raţional. Este iraţional. Prin urmare, bazele lui sunt de tip afectiv. Să-ţi prezint câteva.

Aştepţi ceea ce nu vei primi niciodată pentru că dorinţa ta mai adâncă este să te pedepseşti. În adâncul tău, vrei să suferi şi ai găsit o modalitate infailibilă de a-ţi produce singur suferinţă. Baţi în neştire la o uşă în spatele căreia nu se află nimeni. Dar de ce vrei să te pedepseşti? Desigur, pentru că ai greşit undeva. Care o fi greşeala asta? Răspunsurile sunt variate.

De exemplu, ai greşit pentru că te-ai născut fată. Într-o variantă mai scurtă, ai greşit pentru că te-ai născut. Părinţii tăi nu-şi doreau un copil, iar tu te-ai încăpăţânat să apari. Sau tatăl tău îşi dorea un băiat şi s-a întâmplat ca tu să te naşti fată. Nici nu e nevoie ca părinţii să-ţi fi spus asta explicit. La nivel inconştient tu eşti intens conectată cu ei şi ai putut simţi. Nu te-ai simţit dorită. Cu mintea ta de copil, ţi-ai asumat faptul de

a te fi născut ca pe o eroare personală, pentru care trebuie să plăteşti. O greşeală care trebuie ispăşită prin suferință.

Hai să ne gândim puțin! Cum poţi fi tu responsabilă pentru dorinţele tatălui tău de a avea un băiat/un urmaş? Singurul responsabil pentru această dorință este chiar tatăl tău. Tu te-ai născut fată şi te poți bucura pentru asta. Tatăl tău suferă nu pentru că tu eşti într-un anumit fel, ci pentru că **dorința lui este într-un anumit fel**. El suferă şi asta n-are nici o legătură cu tine. Trebuie să învețe să accepte această frustrare. Este un examen pe care îl va promova sau nu, depinde numai de el. Îl poți ajuta dacă te solicită, dar n-are nici un sens să te învinovățeşti. Dacă o faci totuşi, încercând să te comporți ca un băiat, te invit să te cercetezi mai atent. **Află cine eşti**! Pentru că, străduindu-te să fii un băiat, te-ai identificat cu tatăl tău (cu dorința lui). În plan fantasmatic, tu eşti băiatul pe care tata şi l-a dorit. Când el va fi mulțumit, te va iubi. Iar a fi băiat nu se reduce la a nu purta rochii, a avea părul scurt sau a refuza să fii elegantă. Poate merge până la a face 2 facultăți sau a avea, cu orice preț, succes social – acestea fiind sublimări ale atributelor masculinității.

Să-ți povestesc despre altă "greşeală" "Părinții s-au despărțit (nu se înțeleg) din cauza mea" Cu aceeaşi minte de copil, îți asumi responsabilitatea pentru conflicte sau divorț. E

uimitoare mintea de copil, nu-i aşa? Are o caracteristică interesantă. Se numeşte **omnipotenţa infantilă.** Copilul crede că poate să facă orice, deoarece, în special în primii ani, contactul lui cu realitatea e foarte slab, în sensul că e mediat doar de simţuri. Capacitatea de discriminare se dezvoltă mai târziu. Prin urmare, prin simpla lui prezenţă, copilul crede că poate crea neînţelegere şi chiar violenţă între părinţi. Astfel îşi asumă o responsabilitate care nu-i aparţine. Mai târziu, pentru a-şi ispăşi culpabilitatea, fata, încredinţată mamei după divorţ, aşteaptă zadarnic revenirea tatălui la sentimente mai bune. "Din cauza mea mama l-a părăsit pe tata. Tata suferă. Când mă va iubi din nou, înseamnă că m-a iertat. Voi aştepta până atunci"

Te invit din nou la puţină luciditate. Mama şi tata nu se înţeleg din motive care n-au nimic de-a face cu tine. Nu ştiu să comunice, nu sunt capabili să se accepte unul pe altul, sunt incompatibili sau, cine ştie, se urăsc. Te-ai născut în această familie, e adevărat, dar nu ai nici un fel de responsabilitate pentru dificultăţile lor de contact, pentru viziunile lor diferite asupra lumii sau pentru valorile în care cred. Dacă au ales să se despartă, ceea ce poţi face este să respecţi această decizie. Nu-ţi imagina că este o decizie luată de tine! Dacă-ţi place să crezi asta, te informez că trăieşti într-o lume a iluziilor,

din care bucuria lipseşte cu desăvârşire. Crede-mă pe cuvânt! **Bucuria face parte din realitate.**

O altă bază emoţională este nevoia de putere. Tata nu te iubeşte, dar tu îl vei determina să o facă. Ai nevoie să te simţi puternic, adică să simţi că ai o putere asupra sentimentelor altcuiva. Nu mai comentez, aceasta este tot o nevoie de tip infantil, adică vine dintr-o zonă imatură a psihicului. Când tata te va iubi, puterea ta îţi va fi confirmată. Până atunci suferi şi te zbaţi fără încetare, deoarece absenţa confirmării este echivalentă cu sentimentul de neputinţă. Ori, acesta este exact sentimentul de care fugi, încercand, în toate felurile, să schimbi atitudinea tatălui tău. Eşti o **luptătoare**, recunosc. Cineva cu un nivel energetic mai redus ar fi abandonat, refugiindu-se în rolul de victimă. Tu nu eşti genul care să se resemneze. Problema este că unele lupte nu pot fi câştigate niciodată. La o scară mai mare, este ca şi cum ai lupta împotriva Soarelui, nelăsându-l să apună. Dacă nu cauţi o putere nerealistă şi te mulţumeşti cu puterea inteligenţei, când Soarele se retrage şi întunericul se lasă peste lume, te poţi retrage şi tu într-un somn odihnitor.

În sfârşit, un alt motiv pentru care baţi la o uşă ermetic închisă este nevoia de superioritate morală. Este tot o problematică a puterii. "Priviţi-mă, iată cum mă sacrific" În contrast cu lipsa de sensibilitate, indiferenţa sau agresivitatea lui, ai

ocazia să pari o persoană nobilă. Ți-ai comandat deja o statuie? Este o întrebare pe care o pun întotdeauna clienților mei cu această dinamică. Faptul că ei zâmbesc mă face să cred că vindecarea mai este posibilă.

Ar mai fi şi alte motivații. Te las pe tine să le descoperi, dacă eşti mânat şi de altceva decât de curiozitate epistemică. Dacă nu reuşeşti, ştii unde să suni.

Mă gândesc uneori că dependența este ca o entitate atrasă de anumite relații, tot aşa cum gândacii sunt atraşi de resturile de mâncare din bucătăriile neîngrijite. O entitate, deci o ființă care se hrăneşte cu energiile celor doi dependenți. Ah! Am uitat să precizez. Niciodată nu există un singur dependent. Dacă dependența lui A față de B este vizibilă şi recunoscută, adesea dependența lui B față de A este neconştientizată şi negată. Ca să mă agăț de tine tu trebuie să-mi oferi ceva de care să mă agăț. Dacă tu nu ai avea nici o satisfacție, nu mi-ai oferi nimic de care să mă prind. Evident, eu m-aş putea roti în jurul tău, dar asemeni unui avion care se roteşte în jurul unui aeroport, dar nu aterizează, deoarece turnul de control nu-i permite asta. Dacă pilotul mai are puțină judecată, va căuta un alt aeroport, înainte să epuizeze combustibilul. Rostul unei terapii, între altele, este să-i trezească pilotului această judecată, evitând catastrofa.

Unele relații de cuplu seamănă, într-adevăr, cu bucătăriile murdare. Poate îți par nesuferit făcând astfel de afirmații. Asta e. Deocamadată nu depind de aprecierea ta. 2 oameni intră în relația de cuplu (sau în relația profesională de ajutor) fără să fi făcut ordine în ei înşişi. Le spun studenților mei că bună parte din travaliul devenirii profesionale are legatură cu salubritatea. După ce ai făcut curățenie în tine însuți, îl poți asista şi pe celălalt în acest proces. Altfel, apropiindu-te de el în plan psihologic, este ca şi cum l-ai îmbrațişa bine, hainele tale fiind pline de noroi. El poate pleca de la tine mai puțin curat decât a venit.

Cum ajungi să fii dependentă de iubitul tău? Cum ajungi să depinzi de iubita ta? Cum e posibil ca fericirea ta să depindă de o altă persoană? Am un răspuns greu de digerat. Acestea nu sunt relații întemeiate pe dragoste. Sunt relații în care afecțiunea este amestecată cu frica. Sunt relații în care cei doi nu au crescut suficient de mult psihologic. Nu sunt suficient de liberi. Aceasta este credința mea. **Doar oamenii liberi pot iubi cu adevărat**. Prin "a iubi cu adevărat" înțeleg o iubire pură, în care nu există nici o temere.

Să detaliez: atunci când iubeşti nu ceri nimic în schimb. Te bucuri pentru că iubeşti. Nu există nici o condiție. Bucuria de a iubi este scopul.

Te bucuri că poți iubi pe cineva. Te bucuri pentru că îți exprimi dragostea.

Când spui "Te iubesc. Nu pleca. Nu pot trăi fără tine", deşi poți fi convins că iubeşti, te asigur că nu iubeşti. Ceea ce tu simți este o combinație de afecțiune şi **teamă de singurătate.** Cu greu vei recunoaşte asta. Însă acesta este adevărul gol-goluț: te agăți de celălalt deoarece nu crezi că te vei descurca fără el. Nu crezi că-ți poți asuma o viață de unul singur, cel puțin pentru o perioadă (până stabileşti o relație cu altcineva). Nu te simți suficient de pregătit sau puternic pentru a face față vieții de pe o poziție independentă. Te temi. La nivel psihologic, esti încă un copil care are nevoie de un părinte. Are nevoie de cineva care să-l protejeze într-o lume ostilă sau indiferentă. De aceea, iubirea ta are o componentă infantilă. Nu este iubirea unui adult care dăruieşte, ci este iubirea unui copil pentru părintele său. Oferi afecțiune, însă **la schimb**. Nu eşti suficient de centrat în tine însuți pentru a oferi afecțiune fără a aştepta nimic în schimb.

Când spui "Te iubesc. Nu sunt de acord să te întâlneşti cu altă femeie/alt bărbat" situația e relativ asemănătoare. **Te temi de pierdere!** Dacă cealaltă femeie este mai atrăgătoare? Dacă celălalt bărbat este mai interesant? Te simți amenințat. Cealaltă persoană s-ar putea dovedi, pentru partenerul tău, mai bună ca tine. S-ar putea să o

aleagă pe ea, ceea ce înseamnă că tu vei rămâne singur. Doar nu vrei să ajungi aici! Doar îți iubești partenerul, n-o să permiți așa ceva!

Aceasta nu este iubire, deoarece **iubirea extinde libertatea**. Iubirea autentică îl ajută pe celălalt să evolueze, să-şi depăşească limitele, să-şi îmbogăţească experienţa, să se cunoască în profunzime. Iubirea adevărată **nu limitează, nu pune bariere, nu creează închisori**. Închisorile sunt create din frică. Majoritatea sunt invizibile (înțelegi acum titlul cărții?).

Dezaprobând, condamnând sau pedepsind nevoia lui de a-şi petrece timpul cu altcineva (nu neapărat un partener erotic), te aperi de propria teama de pierdere şi abandon. Instrumentul pe care îl foloseşti este **controlul**. Controlul nu este iubire! Rădăcina nevoii de control este **insecuritatea**. Dacă ai fi sigur pe tine, i-ai acorda celuilalt toată libertatea din lume. Îți vei asuma riscul ca el, bucurându-se de această libertate, să întâlnească pe cineva mai potrivit sau mai stimulativ. Dacă se întâmplă asta nu-ți modifică sentimentele nici măcar cu un milimetru. Tu nu-l iubeşti pentru ca el să te iubească la schimb. Tu iubeşti pentru bucuria de a-ţi manifesta această putere. **A iubi necondiţionat este o mare putere!** Dacă el sau ea pleacă într-o altă direcție, tu nu vei fugi după el ca să-ţi exprimi iubirea. Este ca şi cum un trandafir ar alerga după cineva ca să-i

ofere parfumul. Iubirea este parfumul ființei tale (când ființa a înflorit pe deplin). Dacă el pleacă sau vrea să plece, nu-l vei reține. O să fii trist(ă) o vreme. E firesc, cineva drag a plecat din viața ta. Dar iubirea ta nici nu va seca, nici nu va fi blocată să curgă spre altcineva.

Dacă ceea ce citeşti îți pare utopic sau nerealist, îți garantez că este următorul nivel de evoluție pentru noi, locuitorii acestui Pământ. Am întâlnit până acum 3 oameni în carne şi oase care să iubească în acest fel. Asta îmi dă mari speranțe, chiar dacă mi-au trebuit vreo 20 de ani până să-i găsesc.

Cum se atinge acest nivel? Cum se iubeşte fără a fi dependent? Cum să separi iubirea de nevoia de a poseda, teama de abandon, nevoia de control, teama de respingere? Într-un singur fel. **Aflând cine eşti.**

Când ştii cine eşti, la nivelul cel mai profund din tine însuți, poți iubi fără condiții. Am avut câteva străfulgerări ale acestei stări, aşa că îmi permit să fac pe deşteptul, chiar dacă în cea mai mare parte a timpului nu iubesc în acest fel. Iar a afla cine eşti înseamnă a fi în comuniune cu miezul divin al ființei tale (am numit acest miez Sinele).

Când eşti în contact cu Sinele nu mai ai nevoie de nimic de la celălalt şi nici nu te mai aştepți la ceva de la el. Altfel e ca şi cum i-ai cere să-ți aprindă o lumânare ziua în amiaza mare. E

ridicol. Să-ţi simţi Sinele este o fericire atât de mare încât primul lucru care-ţi vine să-l faci este să o împarţi cu cineva, să o dăruieşti cuiva. E şi o chestie tehnică la mijloc. Dacă nu o oferi există riscul să fii copleşit şi să explodezi. Nu că ar fi ceva rău, dar poate mai vrei să mai stai pe Pământ.

A afla cine eşti şi a-ţi manifesta Sinele este, după mintea mea puţin exaltată în clipa de faţă, esenţa căutării spirituale. Cei care depind de o altă fiinţă pentru a fi fericiţi sunt undeva pe traseu sau fac primele mişcări de încălzire pentru a pleca la drum.

Nimeni din afara ta nu te poate face cu adevărat fericit. Poţi avea momente de bucurie, poţi să te simţi bine perioade mai mari de timp, poţi trăi chiar o viaţă agreabilă. Dar **fericit** în sensul cel mai înalt eşti doar în contact cu Sinele (pentru cititorii mai religioşi reformulez: doar în comuniune cu Dumnezeu. Şi adaug: Dumnezeu locuieşte înăuntrul tău. Pentru cârtitori, vezi Luca 17,21: "Căci Împărăţia lui Dumnezeu este înăuntrul vostru").

Cum ai putea să te mai agăţi de cineva când trăieşti această fericire? Poţi să te bucuri împreună cu cineva, să împărtăşeşti această fericire cu ea. Dar ea, dacă pleacă, nu pleacă şi cu fericirea ta. Fericirea rămâne cu tine! Te-ai prins? De aceea nu te cramponezi, de aceea respecţi şi încurajezi libertatea.

Sunt conştient că lucrurile despre care scriu sunt la fel de răspândite în relaţiile de cuplu ca milioanele de dolari prin buzunarele mele. Există însă cel puţin un nivel al realităţii, cel al reprezentărilor, unde ele deja există. Ceea ce azi este reprezentare mâine va fi dorinţă, iar poimâine realitate concretă. Sunt sigur de asta, altfel aş renunţa la scris pentru activităţi mai profitabile precum politica sau traficul de droguri.

Partea minunată din toate relaţiile de cuplu nefericite este că îţi arată unde **nu există fericirea.** Fericirea ta nu se află în celălalt! S-ar putea să-ţi ia foarte mult timp (vieţi întregi) ca să înveţi asta, însă în cele din urmă vei învăţa. După ce cazi de mai multe ori în aceeaşi groapă, în cele din urmă o vei ocoli. Sper să nu înţelegi de aici că sunt împotriva relaţiilor de cuplu. Sunt **pentru**! Mă interesează şi susţin orice situaţie de viaţă care te poate învăţa ceva profund. Relaţia de cuplu este o astfel de situaţie. Problema nu este cu relaţiile de cuplu. Problema este cu oamenii care suferă în relaţii de cuplu fără să înveţe nimic. Iar categoria cea mai nefericită e constituită din cei care suferă şi pretind că sunt fericiţi.

Voi încheia acest capitol despre **dependenţă** referindu-mă la relaţiile dintre părinţi şi copii. Această dependenţă se manifestă pe 4 axe: mamă – fiu, tată – fiică, mamă – fiică, tată – fiu.

Dependența mamă – fiu creează un cuplu imposibil. Este tipul de relație care nici nu se poate consuma, deoarece nu este naturală (fiul nu are relații sexuale cu mama), nici nu se poate desface, din cauza intensității ei. Această fuziune mamă – fiu este facilitată de absența psihologică a tatălui. Atenție, viitori tați! Dacă tatăl nu intervine pentru a bara calea fiului către mamă ("ea este soția mea!"), iar mama are propriile ei probleme nerezolvate, riscul fuziunii crește foarte mult. La aceasta se poate adăuga forța arhetipală a maternității, de care o femeie poate fi copleșită.

Dependența tată – fiică se bazează și ea pe atracția naturală a unui sex pentru celălalt. Dincolo de dorințele incestuoase, tații neimplicați afectiv, reci sau indiferenți produc traume cu care fiicele lor se pot lupta chiar toată viața, căutând în partenerii lor răspunsul care le-a fost refuzat de cei mai importanți bărbați din •viața lor, bărbați pe care continuă să-i conțină.

Când tatăl este absent, mama și fiica pot intra într-o relație de iubire – ură, iubire pentru că singura sursă de afecțiune este cea maternă, ură pentru că această afecțiune devine sufocantă. Adesea fiica se trezește ca purtătoare a dorințelor neîmplinite ale mamei. Copiii care primesc sarcina de a realiza visurile neîmplinite ale părinților, știi povestea. În plus, când mama a încercat să facă totul pentru fiică, în adolescență,

când apar primele tentative de individualizare, fiica se descoperă prinsă cu lanţul culpabilităţii. Pentru a creşte şi a deveni femeie, ea trebuie să se separe de mamă, separare ce este resimţită de mamă ca respingere. Mamele care rezolvă această dependenţă regăsesc în ele femeia multă vreme negată, deschizând, simultan, calea fiicelor către liberatate.

Dependenţa tată – fiu se produce când mama a dispărut sau şi-a respins fiul, aruncându-l în braţele tatălui. Supraidentificare cu un model masculin blochează manifestarea individualităţii tânărului bărbat, tot aşa cum coaliţia tată – fiu împotriva femeii ostile din familia lor îi poate bloca într-un tipar de respingere inconştientă a femeilor.

Un caz special asupra căruia insist este **hiperprotecţia parentală**. Nu este genul meu să fiu excesiv de blând, aşa că voi numi direct această atitudine **incompetenţă psihologică.** Nu eşti un părinte bun dacă îi oferi totul copilului tău, dacă încerci să-l fereşti de toate greutăţile şi să-i satisfaci toate dorinţele.

Hiperprotecţia este o formă ascunsă de manifestare a agresivităţii la adresa copilului. În ce fel? Iată cum: dacă nu îl laşi să se lupte **singur** cu **anumite frustrări**, în el nu se trezesc capacităţi şi puteri de care va avea nevoie mai târziu. Este ca şi cum ai continua să-l duci în braţe de teamă că,

încercând să meargă singur, va cădea. El **trebuie să cadă şi să înveţe să se ridice!** Altfel spus, trebuie să se confrunte cu frustrări corespunzătoare nivelului său de dezvoltare. Dacă sunt prea intense, nu le va putea integra. Însă dacă lipsesc, creativitatea lui nu va fi stimulată. Va învăța să fie pasiv şi dependent.

Părinții hiperprotectori cresc copii dependenți. Aceştia devin moi şi intră în relații de dependență, retrăind astfel singurul tip de relație cu care au fost obişnuiți. Fără mijloace adecvate de a face față lumii, se vor refugia în brațele unui părinte simbolic, probabil salvator de profesie (semnal de alarmă pentru tinerii terapeuți, excesiv de binevoitori în raport cu clienții lor!).

Ieşirea din dependența generată de supraprotecție se face prin revoltă. Nu trebuie să-ți ceri scuze nimănui pentru ceea ce simți. E firesc să fii furios dacă inițiativa şi autonomia ta au fost blocate. Nu e deloc anormal să-ți urăşti părintele când acesta s-a străduit să nu-ți lipsească nimic. După ce vei exprima această ură, vei putea trăi, pentru prima oară, un autentic sentiment de recunoştință.

DUMNEZEU

Încă de la început trebuie să-ți spun ceva. Nu-mi place acest cuvânt. Hei, n-am spus că nu-mi place realitatea pe care cuvântul o indică. Nici vorbă de asta. Nu-mi place cuvântul. Sunt mai împăcat cu sinonime precum Absolutul, Tao, Brahman, Vidul, Sinele. Cel mai mult îmi place Sinele. Dar chiar şi Sinele sună cumva abstract. Echivalentele lingvistice mai apropiate de experiența umană obişnuită sunt **fericirea, iubirea, conştiența, libertatea.** Toate se referă la una şi aceeaşi Realitate care, de fapt, nu poate fi numită.

Puțini oameni îți vor spune că îl caută pe Dumnezeu, că țelul lor în această viață este comuniunea cu Dumnezeu. Dar toți oamenii caută să fie fericiți. Ce înseamnă asta? Înseamnă că îl caută pe Dumnezeu, fără să-l numească aşa.

Din acest punct de vedere toți oamenii care s-au învrednicit să se nască în această lume sunt nişte **căutători spirituali.** Ei îl caută cu pasiune pe Dumnezeu. De aceea, Dumnezeu poate să stea liniştit. Este extrem de căutat. Nu aceasta este problema. Problema este nivelul de

conştientizare. În funcţie de acest nivel, Dumnezeu sau Fericirea Supremă sunt căutate în mâncare, băutură, sexualitate, putere şi succes social, relații, creaţia artistică, asceza religioasă. Am uitat ceva?

Este ca şi cum Dumnezeu ar avea niveluri, iar noi trecem de la un nivel la altul. Dumnezeu este puţin prezent într-o mâncare savuroasă, dar şi într-o frumoasă relație de prietenie. După ce ai devenit un expert în mâncăruri, instinctiv vei căuta altceva, deoarece nu te vei simți împlinit. Experimentând o prietenie minunată vei constata că înăuntrul tău persistă o anumită nemulțumire. Şi vei pleca spre următorul nivel.

Într-o altă analogie, este ca şi cum multă vreme ai fost atras de pietricele colorate şi la un moment dat descoperi pietrele prețioase. Nu-ți va mai păsa de pietricelele adunate cu atâtea eforturi. Ce înseamnă asta? Înseamnă că **te-ai maturizat.**

Pentru un puşti de 8-9 ani sexul nu are nici o semnificație. Poţi să-i vorbeşti despre asta fără să-i trezeşti nici o pornire erotică. Dar pe la 13-14 ani nu mai trebuie să-i vorbeşti deloc. Îți vorbeşte el. De ce? Pentru că a atins o anumită vârstă la care sexualitatea se trezeşte în mod natural. **A crescut.**

Ceva asemănător se întâmplă cu spiritualitatea. Ai nevoie de o anumită **vârstă interioară,** de o anumită **maturitate lăuntrică**. Nu mă refer la vârsta corpului fizic. Dacă ai 70 de ani

asta nu înseamnă că eşti suficient de matur psihologic pentru a-l descoperi pe Dumnezeu. E nevoie de o experiență extraordinară pentru a porni în căutarea aspectului ultim al lui Dumnezeu. Această experiență nu se acumulează într-o singură viață. Nu are cum. E nevoie de multe vieți pentru ca lumea să nu te mai atragă, să simți că ea nu te împlineşte complet. Aceasta este maturitatea. Aşa se naşte **aspirația spirituală.** Vrei să atingi acea fericire care este continuă şi întotdeauna proaspătă, neschimbată şi totuşi nouă. Vrei să-l cunoşti pe Dumnezeu pentru că nimic din creația lui nu te-a satisfăcut pe deplin. Ai gustat din toate tipurile de hrană, multe ți-au plăcut, însă nici una nu ți-a oferit o bucurie durabilă. Întotdeauna în tine a rămas un anumit gol. Majoritatea căutătorilor aparțin acestei categorii. Mai există însă o categorie, mult mai restrânsă. Este vorba despre oameni cu o experiență mai puțin bogată, dar un **nivel foarte înalt de inteligență intuitivă.** Probabil şi tu eşti un astfel de om, altfel nu ai fi ajuns să citeşti această carte. Aceşti oameni îşi dau seama că nu e necesar să facă toată experiențele posibile pentru a se simți, în final, nefericiți sau dezamăgiți. Nu e obligatoriu să ai relații sexuale cu sute de femei pentru a realiza că ființa ta nu se reduce la penis. Nu e un imperativ să citeşti mii de cărți pentru a înțelege că

eşti mai mult decât o minte raţională. Pentru astfel de oameni, dorinţele pentru ceea ce este finit sau limitat îşi pierd semnificaţia. Într-o clipă de iluminare, ei înţeleg caracterul amăgitor al acestei lumi. **Se nasc din nou.** "Adevărat, adevărat îţi spun că cine nu se va naşte din nou cu nici un chip nu va vedea Împărăţia lui Dumnezeu" (Ioan, 3, 3). Aşa începe căutarea şi, o dată cu ea, o serie nouă de probleme. Nu e o nebunie? Chiar există o fericire infinită? A atins-o cineva? Există o cale, o tehnică, o metodă?

Să-ţi dau o veste bună. **Există aşa ceva!** Mulţi oameni până la tine au experimentat beatitudinea şi unii chiar au vorbit despre asta. Probabil mulţi oameni după tine îşi vor înălţa conştiinţa până la acest nivel. Întrebarea este alta. Ce vei face tu? Şi pentru că întrebarea conţine o doză de anxietate, o să-ţi mai dau o veste încurajatoare. Nu doar tu îl cauţi pe Dumnezeu. **Şi Dumnezeu te caută pe tine!**

Ştii parabola Fiului Risipitor? Fiul cel tânăr pleacă într-o ţară îndepărtată unde îşi risipeşte averea ducând o viaţă destrăbălată. Începe să sufere şi, în cele din urmă, se întoarce la tatăl său. Acesta nu numai că îl primeşte, dar se şi bucură nespus pentru întoarcerea lui. Nu la fel se bucură fiul cel mare, care rămăsese acasă, dar asta e o

problemă clasică de gelozie fraternă pe care n-o voi analiza acum.

Această parabolă datează de 2000 de ani. Între timp lucrurile s-au schimbat puţin. Tatăl nu-l mai aşteaptă pe fiu. A plecat în căutarea lui! Cred că Dumnezeu e puţin îngrijorat de intensitatea propriei sale Puteri Creatoare de Iluzii (pe care hinduşii o numesc **maya**). Poate că a exagerat puţin creînd o lume atât de amăgitoare încât oamenii au rămas blocaţi în hăţişurile ei.

Eu simt că Dumnezeu îl caută pe cel care-l caută. Este aici un gen de împărtăşire care lipseşte când eu îl caut pe Dumnezeu, iar El stă undeva, picior peste picior, aşteptând să ajung. Căutarea are mai multă frumuseţe când este reciprocă. La un alt nivel, seamănă cu un bărbat şi o femeie, suflete pereche, care se caută inconştient unul pe celălalt, singura lor certitudine fiind că celălalt există. Cam aşa e şi cu Dumnezeu, cu diferenţa că El e Iubitul, Iubita, Mama, Tata, Fratele, Sora, Prietenul, Maestrul sau oricine altcineva de care îţi este aşa de dor încât crezi că o să mori dacă nu-l întâlneşti.

Şi acum să-ţi dau a treia veste bună şi ultima pe ziua de azi: **tu eşti Dumnezeu!** Sună a blasfemie? Depinde la ce tip de condiţionare ai fost supus. Depinde cine gândeşte în locul tău. Depinde ce stupidităţi ţi-au fost îndesate în cap. Nu este o blasfemie. O să formulez altfel:

Dumnezeu există înăuntrul tău! Este centrul ființei tale! Sună mai acceptabil? De fapt, am spus acelaşi lucru. La nivelul cel mai adânc, tu şi Dumnezeu sunteţi Unul. Pe scurt: Tu eşti Dumnezeu. Acolo, în centru, nu există nici o deosebire. "Eu şi Tatăl Meu una suntem" a spus şi Iisus (Ioan, 10, 30). A fost, la momentul respectiv, o blasfemie? Oho, şi încă cum! Iisus a plătit scump pentru onestitatea lui. În India, pentru exact aceeaşi afirmație, nimeni nu se supără. "Mulțumesc, ştiam" Problema este cum să faci pentru a simți cu toată ființa ta ceea ce realizezi la nivel intelectual.

În spațiul civilizației creştine, afirmația "Tu eşti Dumnezeu" naşte suspiciune, priviri chiorâşe, indignare sau expresive mişcări ale capului (cu mesajul "Bietul de el! S-a scrântit de tot"). Cred că de aceea nu-mi place cuvântul "Dumnezeu" Îl asociez cu această uriaşă condiționare religioasă, începută de la vârsta cea mai fragedă. Te-a întrebat cineva dacă vrei să fii botezat? Altfel spus, a avut cineva atâta respect pentru tine încât să te întrebe dacă îți doreşti asta? Înțelegi la ce mă refer? Nu spun că botezul, ritualul religios al căsătoriei sau dogmele creştine sunt rele. Ele riscă să devină astfel **în absența conştientizării.**

Ceea ce este făcut fără conştientizare nu are nici o legătură cu Dumnezeu. Dumnezeu este

Conştienţa Infinită. A fi conştient înseamnă a avea acces la El. Un om conştient este mai mult în serviciul lui Dumnezeu decât 100 de preoţi inconştienţi. Ortodocşi, catolici, protestanţi, budişti, nu are importanţă. Subliniez asta ca să nu înţelegi că am ceva cu slujitorii religiei creştine. Sunt împotriva oricărui tip de condiţionare religioasă şi sunt în totalitate pentru orice sistem sau ansamblu de tehnici care au ca obiectiv **amplificarea sau extinderea conştienţei**. Dumnezeu înseamnă Conştienţă, iar Conştienţa este Bucurie.

O să- mi spui: dar eu sunt conştient! Asta înseamnă că sunt în contact cu Dumnezeu? Iar eu îţi răspund: crezi că eşti **cu adevărat conştient?** Eşti 100% conştient? Foloseşte acest criteriu: eşti conştient cu adevărat când fiinţa ta e plină de fericire. Când inima ta explodează de bucurie. Când trebuie neapărat să faci ceva, altfel bucuria devine insuportabilă. Crezi că nu există astfel de oameni printre noi? Te contrazic. Eu am întâlnit câţiva. Nici unul nu stătea retras într-o mânăstire.

Revenind, o să-ţi dau un exemplu privind diferenţa dintre cunoaştere şi conştienţă. Ele nu sunt deloc acelaşi lucru. Totuşi sunt frecvent confundate. Ştiu pe cineva care fuma cel puţin un pachet de ţigări pe zi. "Sunt conştient că îmi fac rău. Dar nu pot să mă las" Apoi şi-a făcut un

control de rutină la plămâni. Radiografia nu era foarte încurajatoare. În acel moment a renunțat la fumat. Abia în acel moment **a devenit conştient.** Până atunci nu era. Doar **cunoştea** faptul că tutunul dăunează grav sănătății, ca să citez una dintre cele mai ineficace propoziții în circulație. Cunoaşterea nu este conştiență. Când afirmi că eşti conştient de efectele nocive ale fumatului, tu nu spui adevărul. **Minți!** Nu eşti conştient. Doar ştii că fumatul este periculos pentru tine şi pentru cei din jur. Dacă ai fi conştient **ai renunța chiar în clipa asta!** (Presimt că cele 500 de exemplare din această carte vor fi cumpărate de marile companii de țigări, pentru a fi arse. După care mi se va face o ofertă pentru a nu mai scrie niciodată despre acest subiect. Însă nu cred că au atâția bani cât am de gând să le cer).

Cunoaşterea şi conştiența, inteligența şi conştientizarea sunt confundate deoarece sunt foarte asemănătoare. Inteligența este Materia ajunsă la cel mai înalt grad de puritate. Este foarte aproape de Spirit. Dar nu este Spirit! Este ca şi cum ai fi dat examen de admitere şi ai luat 7,99. Ultima medie a fost 8,00. Nu are nici o importanță că eşti primul sub linie. Acea sutime a făcut diferența. La fel este raportul dintre Spirit şi Materie, Conştiență şi Cunoaştere. Oamenii inteligenți nu sunt neapărat conştienți. Mediul în care mă învârt,

compus aproape exclusiv din oameni inteligenţi, îmi oferă permanent dovezi. Într-un anumit sens, şi reciproca este valabilă. Oamenii conştienţi nu sunt obligatoriu inteligenţi, în sensul de a fi erudiţi, cunoscători a câtorva limbi străine sau posesori de doctorate. Acestea sunt podoabe sociale la care un om conştient recurge doar pentru a participa la un anumit joc. În rest, oamenii conştienţi au o puternică inteligenţă intuitivă, care le permite să navigheze cu graţie pe oceanul învolburat al lumii. Istoria a consemnat cazuri de iluminaţi practic analfabeţi, deţinând însă o înţelepciune care în mod evident nu îşi avea sursa în această lume.

Dumnezeu este Conştienţă. În acest caz, ce este conştienţa? În nici un caz nu este cunoaştere. Sper că ţi-am demonstrat asta. Dar ce este? Îmi vine greu să explic. De ani de zile îmi bat capul cu asta. Este ceva ce depăşeşte nivelul mental. Este ca şi cum m-ai întreba cum arată albastrul, tu fiind orb. Ce-aş putea să spun? "Arată ca o muzică liniştitoare" "Perfect, acum ştiu cum arată albastrul!" Nu! Nu ştii. Eventual ţi-ai făcut o idee, dar nu ştii. Dar tu insişti. Eşti tenace. Vrei să ştii cum arată albastrul. "Este dulce, acrişor sau sărat?" Mă pui în încurcătură. Ce să-ţi răspund? "Este catifelată, aspră, rugoasă?" Deja încep să mă enervez. Aş vrea să te ajut dar nu pot. Nu este nici

catifelată, nici aspră, nici rugoasă, nici pufoasă, nici dură, mama ei de culoare! Nici aşa, nici aşa! (**Neti – Neti**, faimoasa tehnică vedantină de realizare spirituală).

Pot să fac analogii, asocieri, să încerc să-ți ofer repere. Deşi, între noi fie vorba, cel mai bine ar fi să te duci să te operezi la ochi. Conştiența este atenție, claritate, luciditate, trezire. Este ca atunci când te trezeşti din somn. Chiar dacă ai avut un vis încântător, ceea ce simți fiind **treaz** are o claritate cu totul diferită. Din acest motiv, unele tradiții spirituale compară realizarea spirituală cu trezirea dintr-un vis. Ce este conştiența? Este martorul acestui vis. Martorul este real. Martorul este Dumnezeu, iar lumea este visul Lui. Aceasta este o filosofie extrem de îndrăzneață. Ea nu putea să apară decât în India deoarece acolo, din cele mai vechi timpuri, oamenii au avut o preocupare fundamentală: să exploreze, curajos, cele mai ascunse unghere ale ființei.

Conştiența mai seamănă cu un cer. Cerul este vast, aproape infinit. Ici-colo sunt câțiva nori. Aceşti nori sunt gândurile. Aceasta este cunoaşterea. Îți aminteşti? Conştiență – cunoaştere. Cer – nori. Norii apar şi dispar. Cerul rămâne. Cunoaşterea se schimbă în permanență. Ea avansează, apoi regresează. Înveți foarte multe în această viață şi în viața viitoare trebuie să o iei de

la capăt. Nu-ți mai amintești aproape nimic. Conștiența nu se schimbă pentru că nu mai este nimic de schimbat în ea. Este perfectă așa cum este. Ce ai putea să faci cu cerul? Cerul este **spațiu**. Ce poți să faci cu spațiul? Să-l lungești, să-l colorezi, să-l muți mai la stânga? Nimic din toate acestea.

Conștiența este **observație**. Pe cine observi? Pe tine însuți. Observi ceea ce se întâmplă în tine – senzații, trăiri, gânduri, fără să intervii în curgerea lor, fără să le evaluezi. Mi s-a întâmplat zilele trecute. Plângeam. Plângeam de mama focului. În același timp, exact în același timp, mă observam. Poate să ți se pară ceva straniu. Într-un fel este. Lacrimile curgeau pe obraji, durerea curgea prin inimă și ceva din mine urmărea acest spectacol. Aceasta este **starea de martor.** La un moment dat lacrimile s-au oprit și s-a așternut o mare liniște. Mi-am adus aminte de metafora din Kena Upanishad, cu cele 2 păsări care stau pe aceeași ramură. Una din ele se mișcă, cealaltă stă și o privește cu atenție.

Autoobservația este un proces foarte interesant, savuros pe alocuri. El constă în **a te privi pe tine însuți ca și cum ai privi pe altcineva.** Se poate ajunge în felul acesta la Dumnezeu? Cu siguranță, și e un drum foarte scurt. Nu trebuie să-ți torturezi mintea sau corpul. Nu trebuie să stai zilnic 30 de minute în Shirshasana. Trebuie doar să

te observi, fără să evaluezi nimic din ceea ce observi. La un moment dat înțelegi. **Înțelegi cine ești.** Această înțelegere vine peste tine cu forța unui torent și nu poate fi pusă în cuvinte. E destul de amuzant. Știi cine ești, ai o înțelegere cristalină a propriei ființe, dar nu o poți exprima.

Să-ți dau un exemplu. În clipa asta eu scriu. În același timp mă observ. Deci eu mă observ pe mine. Hmm! Ce-i asta, dublă personalitate? Nicidecum. Totuși, pe de o parte sunt "eu", pe de altă parte sunt "mine" Și atunci, cine sunt eu? (marea ghicitoare care a fascinat mintea umană de-a lungul mileniilor). Eu sunt Eu. Cine este "mine"? "Mine" este Adrian Nuță. Concluzie: eu nu sunt Adrian Nuță! Doar mă exprim prin Adrian Nuță. Într-un sens mai barbar, mă folosesc de el. "Scuze, Adrian!" "Nu face nimic"

Te-am zăpăcit? "Eu", "mine", "el" Probabil te întrebi: "Mai sunt și alții?" Ei bine, da! Există un număr nesfârșit de ființe prin care Eu Mă exprim. Știu ele asta? Cele mai multe nu. Tu s-ar putea să afli chiar în acest moment. Adrian Nuță a aflat. Dacă a pățit ceva? Categoric. Este mai fericit.

Să continuăm exemplul. Cine este Adrian Nuță? Este o structură minte – corp, apărută în această lume cu 37 de ani în urmă și care s-a dezvoltat până în punctul în care este acum. Această structură nu are un simț propriu al

identității. Ea împrumută acest simț de la Mine. Adrian Nuță sau tu, dragul meu cititor, sunteți precum o cascadă ce se numeşte întotdeauna la fel, deşi apa care curge prin ea nu este niciodată aceeaşi. Acelaşi cuvânt (numele) este ataşat unei realități mereu schimbătoare. Adrian Nuță trăieşte, respiră, gândeşte, simte numai pentru că Eu circul prin el. Eu sunt viața nedivizată care se manifestă în toate ființele. Prin urmare, şi în tine. Dacă înțelegi asta, mă vei iubi de fiecare dată când mă vei recunoaşte. La fel va face şi Adrian Nuță. La fel va face oricine altcineva.

Acesta e magnificul joc de-av-ați-ascunselea pe care Sinele îl joacă cu Sine însuşi. Indestructibil şi etern, Sinele se ascunde în creație, numai pentru a se descoperi din nou şi din nou. Imaginează-ți bucuria reîntâlnirii! S-a întâmplat vreodată să găseşti un obiect pe care credeai că l-ai pierdut definitiv? La un alt nivel, s-a întâmplat să te reîntâlneşti cu cineva foarte drag, pe care credeai că n-o să-l mai vezi niciodată? (Sau măcar să te uiți la "Surprize, surprize") Ai simțit, cu siguranță, o bucurie specială. Acum amplifică asta de milioane de ori. Acesta este jocul lui Dumnezeu ("lila" in filosofia indiană). Împins de propria Sa iubire, Sinele ratacit în creație ("fiul risipitor") se întoarce la Sine. Privind înapoi, totul pare exact ca un vis. Nu-ți vine să crezi că s-a întâmplat, că a fost posibil

să uiți cine ești. Totuși, chiar dacă tu te-ai trezit, visul continuă pentru cei din jurul tău. La modul cel mai profund, tu și ei sunteți aceeași Ființă, numai că tu știi asta, pe când ei nu. **Acesta e un spectacol uimitor!** Nu e întotdeauna plăcut, ba uneori e foarte dureros și crud. Dacă trezirea ta nu e completă, te poate captiva atât de mult încât să uiți că e **doar un spectacol.** Este exact ca la cinematograf. Dacă filmul este foarte bun, ajungi să te bucuri sau să suferi împreună cu personajele de pe ecran. Când lumina se aprinde în sală, îți dai seama că nimic nu a fost real și pleci liniștit la casa ta. Extinde această sală de proiecție la scara întregii Creații. Gândește-te la Dumnezeu ca la Supremul Regizor și caută să afli dacă, chiar în clipa asta, te identifici cu unul din personaje.

UMORUL

Bătrânul colonel făcea inspecţia soldaţilor din garnizoana sa.

Ionescu?

Prezent.

Georgescu?

Aici, să trăiţi!

Popescu?

Prezent.

Vezipespate?

Tăcere

Vezipespate?

Nici un răspuns. Colonelul începu să dea semne vădite de nervozitate. Înainte de a striga pentru a treia oară, sergentul se apropie şi îi şopti respectuos:

Domnule colonel, întoarceţi foaia.

Acesta este genul de umor despre care nu intenţionez să vorbesc. Îmi propun să vorbesc despre **esenţa umorului**. Ştii în ce constă? Nu constă în a vedea ceea ce este amuzant în legătură cu alţii. Nici pe departe. **Esenţa umorului este să vezi ce este amuzant în legătură cu tine.**

Am momente când aproape totul mi se pare amuzant în legătură cu mine. Prin extensie, şi în legătură cu ceilalţi. Sunt clipe în care natura existenţei îmi pare a fi **comicul.** Viaţa îmi pare atunci o şotie de dimensiuni cosmice, imaginate de Mintea complet neserioasă a lui Dumnezeu.

Am stat şi am reflectat asupra acestei percepţii. Eu sunt un tip care pare mai degarabă serios decât într-un episod maniacal. Nu am nici măcar o componentă hipomaniacală pregnantă, astfel încât să apară ca o trăsătură accentuată de personalitate. Şi atunci, care este rădăcina acestei percepţii? Este următoarea idee: nu există nimic mai amuzant decât lucrurile mici care pretind că sunt mari. Şi reciproca este valabilă, dar eu sunt mai sensibil la prima.

Nu eşti la fel de convins. Să te ajut. Gândeşte-te puţin la tine. Nu eşti chiar un fitecine. Nu eşti nici preşedintele ţării, dar ai o anumită importanţă. Simţi nevoia să fii respectat, să nu ţi se încalce drepturile fundamentale de om. Nici nu te poţi compara cu o furnică sau o gărgăriţă. Eşti mult mai important decât ele. Acum priveşte puţin în jur. Poate te afli în camera ta aşezat confortabil pe un fotoliu. Dar camera ta unde se află? Într-un anume cartier al oraşului. Încearcă să-l vezi. Da, trebuie să-ţi foloseşti imaginaţia. Oraşul aparţine de un judeţ, acesta de o regiune, aceasta de o ţară. Scumpa noastră ţară, viitorul centru spiritual al lumii, dacă e să credem profeţiile lui Sundar Singh. O vizualizezi?

Nu uita de tine. Acum extinde-ți percepția. Mai întâi sud-estul Europei, apoi toată Europa. Nu te opri. Caută să vezi şi celelalte continente, apoi planeta ca întreg. Sper că n-ai obosit. Mergi mai departe. Include în câmpul percepției tale Luna, apoi planetele. Ai ajuns la Pluton? Continuă! Depăşeşte sistemul solar. Mergi spre marginile Galaxiei (Calea Lactee), treci de ele şi intră în următoarea galaxie. Observă milioanele de stele aflate în jurul acestei persoane importante care eşti tu.

Ai înțeles? Încerc să te pun într-un raport corect cu Cosmosul probabil infinit. Cât de mult contează nevoile tale, trăirile tale, cunoştințele tale, hainele tale, maşina ta, banii tăi în raport cu misterul şi imensitatea Universului?

Crezi că eşti centrul Universului? Că totul se învârte în jurul prețioasei tale ființe? Iartă-mă dar nu mă pot abține. Mă umflă râsul. Şi eu şi tu putem fi mult mai relaxați dacă realizăm natura importanței noastre în raport cu lumea creată de Dumnezeu, ca să nu mai amintesc de Dumnezeu însuşi.

De câte ori sunt intens conştient de această reprezentare, indiferent de ceea ce trăiesc sau mi se întâmplă, undeva într-un punct secret al ființei simt dezvoltându-se un zâmbet. Aceasta înseamnă, cred eu, să ai umor. **Să ai simțul proporțiilor**. Să vezi realitatea aşa cum este. Şi dacă eşti cinstit cu tine însuți, vei admite că realitatea este mult, mult mai vastă decât magnifica ta ființă.

Acesta este şi criteriul după care îmi dau seama dacă oamenii pe care îi întâlnesc (clienţii mei, în mod special) sunt **sănătoşi mental.** Cei care mai pot râde de ei înşişi, în ciuda dificultăţilor cu care se confruntă, se vor vindeca rapid. La ceilalţi procesul va fi mai îndelungat, iar rezultatele nesigure.

În acelaşi fel intuiesc nivelul de evoluţie psihologică. Oamenii înţelepţi nu se iau prea tare în serios şi sunt primii care se amuză de propria lor prostie. Mă tem că aici am puţini contracandidaţi. Deduci, prin urmare, la ce nivel de înţelepciune am ajuns.

Nu poţi râde de tine însuţi dacă nu poţi ieşi în afara acestei sfere pline de valoare şi importanţă care este Eul tău. A râde de tine însuţi (evident, atunci când e cazul) înseamnă a reuşi diferenţierea Eu – Sine, adică a privi, de la nivelul Sinelui, manifestările carghioase ale Eului. Este ca şi cum ai privi la tine **ca la altcineva**, doar că nu o faci din afara ta, ci dinăuntrul tău. Altfel spus, înseamnă a ieşi din încătuşarea teribilă a iluziei Eului (închisoarea Eului) şi a adopta perspectiva mai largă şi mai detaşată a Sinelui. Cum tranziţia de la Eu la Sine este esenţa cercetării spirituale, rezultă că cei care pretind a fi atins un grad înalt de evoluţie spirituală, fiind excesiv de serioşi, nu sunt cu mult diferiţi de maimuţica îmbrăcată în costum care pretinde că e directorul Grădinii Zoologice.

Faptul că Iisus nu a râs niciodată îmi ridică mari semne de întrebare nu asupra lui Iisus, ci

asupra celor care au redactat sau cenzurat Evangheliile. Un om cu o asemenea forță spirituală, care nu evita prostituatele şi mergea la petreceri, care îi invita pe oameni să se bucure şi să sărbătorească ("Bucurați-vă şi săltați de veselie; pentru că răsplata voastră este mare în cer", Luca 6, 23) este obligatoriu să fi avut umor. Nu ai cum să fii serios şi grav dacă eşti fericit. Când eşti fericit eşti voios.

Toate icoanele pe care le-am văzut îl înfățişează pe Iisus posomorât. Din acest punct de vedere creştinismul este o religie tristă, o religie a suferinței. Iisus trebuie să fi intuit evoluția acestei mişcări, după moartea lui. De aceea a promis să mai vină o dată. Pentru a corecta lucrurile.

Prin contrast, budismul este o religie mai relaxată. Budismul Zen, în special, înțelegând că binele fără rău este ca susul fără jos, s-a eliberat de tiparul deprimant al încercării de a îmbunătăți viața, căutând permanent "binele" Maeştrii Zen sunt adesea exemple de acceptare a vieții aşa cum este.

De ce susții că eforturile oamenilor nu au aproape nici un fel de consecințe? A fost întrebat Maestrul.

Deoarece chiar şi atunci când vântul nu mai bate, frunzele continuă să cadă, a răspuns acesta."

Religiile care n-au reuşit să facă distincția Eu – Sine sunt preocupate de salvarea Eului.

Această abordare le dă un aer solemn şi sobru. Dar Eul este ultimul lucru care trebuie salvat. De el trebuie să scapi şi încă foarte repede. Iar această eliberare din închisoarea Eului e posibilă într-un singur fel: **prin înţelegere.** A pătrunde natura Eului, prin inteligenţă intuitivă, înseamnă a înţelege că Eul nu există de fapt, că este doar o iluzie. Acesta e un fel de a-ţi pierde Eul. Şi de a-ţi câştiga Sinele. Iisus a spus acest lucru foarte frumos şi în acelaşi timp criptic: "Cine îşi va păstra viaţa, o va pierde; şi cine îşi va pierde viaţa, pentru Mine, o va câştiga".(Matei, 10, 39)

Simţul umorului, în sensul capacităţii de a râde de tine însuţi, îţi restituie libertatea pe care ai pierdut-o prin identificare. Crezând că eşti altcineva decât eşti (Sinele), identificându-te cu Eul, ai devenit victima unei ridicole limitări. Simţul umorului distruge aceste bariere penibile. Când ştii că există milioane de galaxii, că într-o galaxie sunt milioane de sisteme solare, cum te-ai mai putea agăţa de micuţul tău Eu? Cum să nu râzi când te descoperi făcând asta? Cum să nu râzi când realizezi diferenţa dintre a privi lumea prin gaura cheii şi a ieşi afară, sub cerul liber?

Perspectiva Eului este extrem de îngustă. Pe marea hartă a Universului, cât de mare eşti tu şi câtă importanţă îţi acorzi de fapt? Ce crezi despre broasca învăţată, ce nu a ieşit niciodată din baltă şi e convinsă că a cunoscut lumea?

Pe măsură ce perspectiva creşte, Eul scade. La un moment dat, dispare. Perspectiva are o asemenea amplitudine sau profunzime, încât Eul devine ridicol. Şi când perspectiva devine infinită, aşa cum e perspectiva Sinelui, Eul nu mai e de găsit.

Acest proces este simultan îngrozitor şi încântător. Îngrozitor pentru Eu, confruntat cu pericolul propriei morţi, încântător pentru Sine, atras de oportunitatea propriei naşteri. Moartea şi naşterea se produc împreună. Legea eternă a polarităţilor.

Cât de mult contează necazurile, grijile, succesele tale la scara greu de imaginat a Nemărginirii? Ce impact are personalitatea ta în giganticul dans cosmic? Pe de altă parte, Dumnezeu are atât de mult umor încât acceptă să se manifeste ca picătură de rouă, râmă sau şoarece, lăsându-l pe om să-şi imagineze că a atins vârfurile cunoaşterii, pentru simplul fapt că are calculator şi conexiune la Internet.

Simţul umorului, aşa cum îl prezint aici, este **expresie a smereniei**. Probabil te surprinde această afirmaţie. Dar lucrurile chiar aşa stau. Ce înseamnă, de fapt, să fii smerit? Să-ţi reduci pretenţiile, să te vezi într-o perspectivă corectă. Nu înseamnă să-ţi pui cenuşă în cap sau să începi să te târăşti ca un şarpe. Smerenia e necesară deoarece tu crezi că eşti cineva. Nu eşti! Râsul te ajută să realizezi asta. Dacă cineva râde de tine, ştii care este cel mai inteligent lucru pe care îl poţi face? Da,

acesta este. **Râzi împreună cu el!** Ieşi din carapacea propriului Eu, priveşte la tine ca şi cum ai privi la altcineva şi râzi. Adesea efectele sunt paradoxale. Cel care râdea de tine se blochează. Nu mai înţelege nimic. L-ai scos din tiparul lui obişnuit de gândire. Se aştepta ca tu să te simţi umilit, devalorizat, respins, batjocorit. **Ce surpriză imensă!** Tu faci chiar mai mult haz decât el. Te distrezi pe seama ta.

Imaginează-ţi că cineva vine şi îţi spune: "Andreea (să presupunem că te cheamă Andreea), eşti o incuiată!" Tu zâmbeşti şi spui: "Aşa e. Uneori mă mir şi eu de cât de încuiată pot fi." Un student mi-a spus odată: "Eşti un dobitoc" De fapt nu mi-a spus direct. N-a avut acest curaj. Regret şi acum că am pierdut această ocazie. Mi-ar fi plăcut să-i răspund: "Mie-mi spui? Nici nu ştii tu cât de dobitoc sunt câteodată."

Pentru oamenii care au pierdut simţul măsurii şi sunt identificaţi până la saturaţie cu Eul lor, umorul este un medicament salvator. Dacă nu pot râde de ei înşişi (şi cel mai adesea nu pot), să glumeşti puţin pe seama lor e o formă de compasiune. Pentru ei va fi un gest de cruzime. E firesc, deoarece perspectivele sunt diferite.

Credinţa mea este că Dumnezeu creează frecvent astfel de situaţii (pentru că El nu vorbeşte direct, ci **se exprimă prin evenimente**) şi se distrează copios în sinea Lui, sperând, în acelaşi timp, că oamenii se vor trezi. Aceste intervenţii sunt necesare deoarece prostia umană este insondabilă. Din fericire, la fel este şi compasiunea divină.

ŞI DACĂ VIAŢA ESTE O PIESĂ DE TEATRU?

Meditează puţin la această idee. Tot ceea ce se întâmplă face parte dintr-o imensă piesă de teatru. Ce înseamnă asta? Înseamnă că nimic nu este, practic, real. Ai fost vreodată la teatru? Pe scenă oamenii se contrazic, ţipă unii la alţii, se omoară între ei. Când o fac foarte bine aproape că uiţi unde te afli. Eşti alături de cei înşelaţi sau nefericiţi, urăşti personajele negative. Apoi piesa se termină şi luminile se aprind. Actorii apar ţinându-se de mână şi, dacă jocul lor a fost minunat, spectatorii aplaudă frenetic. "Morţii" învie ca prin farmec, duşmanii sunt acum prieteni şi primesc flori. Ce a rămas din tot jocul lor? Amintirea unor sentimente intense şi satisfacţia că ai văzut o piesă bună.

Te-ai întrebat vreodată de ce oamenii continuă să meargă la teatru? De ce sunt fascinaţi de filme? Intuiţia mea este asta suntem sensibili la aceste jocuri dramatice deoarece ele ne reamintesc un adevăr mai înalt. Anume că ceea ce numim "viaţa reală" este, de fapt, tot un joc dramatic.

Există o diferență. În timp ce la teatru actorii **sunt conştienți** că joacă un rol, în "viața reală" oamenii **au uitat** că joacă un rol (sau mai multe). Este ca atunci când ai un accident şi nu mai ştii cine eşti. Nu te poți lua de niciunde. Te uiți la familia ta ca la nişte străini. Este ceva asemănător. Nu ştiu dacă oamenii au uitat, **la un moment dat,** că joacă un rol sau încă de la început, după ce şi-au ales rolul, au apelat la o şmecherie prin care identitatea reală este uitată. Aceasta e o problemă de istorie care mă depăşeşte. Pe mine mă interesează prezentul. Iar prezentul este o piesă de teatru în plină desfăşurare, cu actori absolut convinşi că ceea ce se întâmplă este real.

Nu sunt eu primul care a avut această idee. Ea poate fi găsită într-un text spiritual vechi de vreo 5000 de ani. Sutra 58 din acest text afirmă: "Acest univers apare ca un înşelător spectacol. Pentru a fi fericită, priveşte-l astfel." Textul se numeşte **Vijnana Bhairava Tantra** şi conține 112 tehnici de meditație. "Vijnan" înseamnă intelect, "bhairav" starea aflată dincolo de intelect, iar "tantra" înseamnă, între altele, metodă. Prin urmare, Vijnana Bhairava Tantra este metoda de a depăşi intelectul. Nu una. 112! Sutrele sunt un fel de mesaje telegrafice transmise de Shiva iubitei lui. Ei bine, sutra 58 sugerează că lumea nu este ceea ce pare a fi. Ea este un spectacol înşelător. Ce este o piesă de teatru? Un spectacol înşelător. Este

această lume o piesă de teatru? Poate că da, poate că nu. Hai să examinăm consecinţele dacă răspunsul este "Da"

Să-ţi spun cum e la mine. Când sunt intens conştient că lumea e o gigantică piesă de teatru, mi-e greu să o mai iau foarte tare în serios. Adesea mă apucă râsul. Când sunt singur acasă lucrul acesta e O.K. imaginează-ţi cum e când sunt singur în public. Gândeşte-te la un tip pe lângă care treci, care se uită la tine şi râde. Nu râde isteric, ţinându-se cu mâinile de burtă. Nici nu te arată cu degetul. Poate că nici nu te priveşte. Se uită în altă parte, deşi nu e nimic vesel în apropiere.

Este asta o formă de nebunie? După unele standarde, poate fi. Să râzi de unul singur, fără nici un motiv (de fapt, există un motiv, dar e greu de explicat verbal; de aceea scriu). Îmi place totuşi să cred că sunt sănătos. Am chiar o meserie în care mă ocup de cei care au luat-o puţin razna (şi îşi joacă desăvârşit rolul!).

Totuşi, să ieşi din casă, să vezi o doamnă absolut respectabilă care îşi plimbă cu devotament câinele şi să începi să zâmbeşti...E ceva ce-ţi scapă? Aminteşte-ţi de prima ta iubire. Să nu-mi spui că n-ai trăit aşa ceva. Mai ştii cât de serioasă era? Cât de implicată erai? Ce dramatică era o supărare a lui sau ce îngrozitor te simţeai când spuneai ceva care o rănea? Ce a mai rămas de atunci? Câteva amintiri, învelite poate atent între foiţele timpului.

Spectacolul a mers mai departe. Nu mai ştii nimic despre prinţesa inimii tale sau despre eroul visurilor tale. Ce s-a întâmplat cu ei? Unde s-a dus măreţia acelor momente, gravitatea şi caracterul lor decisiv?

Acum părăseşte trecutul! Du-te în viitor. Fă un salt de 50 de ani. Nu trebuie neapărat să fii o cotoroanţă sau un moşneag senil. E suficient să nu mai poţi alerga sau să nu mai ştii unde ţi-ai pus proteza dentară. Erai sigur că ai pus-o în pahar, fir-ar să fie de treabă! Şi acum, din viitorul devenit prezent priveşte la tine, cel din prezentul devenit trecut. Cât de mult mai contează frământările tale, problemele tale, grijile sau dezamăgirile tale? Ambiţia de a realiza ceva, fuga nebună după bani sau recunoaştere socială, cât de profunde sau serioase îţi mai par?

Şi acum să amplificăm. Fă un salt nu de 50 de ani, ci de 5000 de ani. Priveşte din nou la tine, cel din 2004. Observă-ţi din nou fricile, surescitarea, goana după succes, evitările. Încă nu poţi râde? Trebuie să fii dereglat rău de tot.

Înţelegi acum la ce mă refer? Schimbă perspectiva, mişcă-te în timp în toate direcţiile. Nu e greu. În plus, senzaţia e indescriptibilă. Chiar şi pentru câteva secunde. Şi dacă o poţi prelungi, dacă o poţi stabiliza, poate vei gândi şi tu ca acel înţelept anonim din vechime: "Universul e un

spectacol înşelător" În termeni contemporani, e o nesfârşită piesă de teatru.

Lucrurile stând aşa, e aproape fără sens să mai suferi pentru că mama ta nu te iubeşte sau ține la tine, dar nu-şi poate stăpâni natura dominatoare. **Acesta e rolul pe care ea îl interpretează perfect!** Nu îl poate juca altfel deoarece **scenariul nu-i permite asta!** Dacă nu-ți place rolul ei, îi poți spune, desigur, dar răspunsurile vor fi conform scenariului. Cu altcineva trebuie să vorbeşti! Caută Regizorul, cel care a pus în scenă şi urmăreşte din culise acest spectacol. Asta s-ar putea să dureze, deoarece Regizorul ăsta e al naibii de greu de găsit. Şi chiar dacă îl găseşti, nu e sigur că va schimba scenariul de dragul tău. Îți aminteşti de Iisus? "Tată, dacă voieşti, depărtează paharul acesta de la Mine! Totuşi, facă-se voia Ta, nu a Mea" (Luca, 22, 42). A schimbat Dumnezeu scenariul? Nu, pentru că avea în vedere un spectacol grandios.

Pare un gest mai inteligent să accepți. Ceea ce îți permite să accepți este tocmai intuiția că ceea ce se întâmplă este o punere în scenă, o dramă ce vrea să te învețe ceva, cu siguranță, dar care nu are consistența mai mare decât aceea a unui balon de săpun.

Încearcă şi tu, măcar 24 de ore. Alții te vor instrui să te rogi neîncetat la Dumnezeu, 24 de ore. Nu sunt sigur că asta te va face să înțelegi. Poate că

nici nu ai o structură de tip devoțional. Poate că ai o altfel de minte. Aşa că încearcă. Priveşte totul ca pe o piesă de teatru, timp de 24 de ore. Vânzătoarea de la supermarket care se mişcă chiar mai lent decât un melc, domnul care se înghesuie în tine în autobuz, atingându-ți ca din întâmplare sânii, asistentul care te umileşte, asigurându-te că n-ai înțeles nimic din materia mentorului său, colegul care îşi aprinde o țigară chiar lângă tine, vizibil preocupat de sănătatea plămânilor tăi, copilul care a mai luat un 4 la matematică, în semn de protest față de ordinea rigidă a lumii, partenera care îți propune să cumpărați un dulap nou, exclusiv pentru hainele ei – observă-i pe aceşti oameni în calitate de **personaje.** Ei împreună cu tine şi reacțiile tale (pe unii îi iubeşti, pe alții i-ai strânge de gât) faceți parte din distribuția acestei piese de teatru pe care te-ai obişnuit să o numeşti, simplu, viața ta.

Compară ceea ce simți în aceste 24 de ore cu ceea ce simți atunci când eşti superconvins că lumea este reală, că nu are nimic din structura unui joc şi că, pe ansamblu, e destul de naşpa. Sunt multe şanse să fii uimit, dacă nu cumva stupefiat.

Eu simt uneori un fel de **uşurință,** sentimentul că am lăsat jos un sac plin cu pietre de moară, pe care îl căram conştiincios după mine, fără să ştiu în ce scop sau cine m-a învățat asta. E un fel de despovărare şi lipsă de griji care mă

trimite cu gândul la Evanghelia după Matei: "Uitaţi-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră şi nici nu strâng nimic în grânare; şi totuşi Tatăl vostru cel ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteţi voi mult mai de preţ decât ele?" (Matei 6, 26)

Aceasta nu este o invitaţie la pasivitate şi lene, cum foarte repede ar putea crede cei obişnuiţi cu păcatul dulce al autoindulgenţei. Este o invitaţie la a-ţi juca rolul fără a fi tensionat. Îţi joci rolul şi în acelaşi timp **eşti liber de el**, deoarece eşti conştient. Îţi joci rolul cât poţi tu de bine, dar rolul nu te acaparează. Poate ţi s-a oferit un rol mai năstruşnic sau greu de înţeles de către cei din jur. Nu te deranjează asta. Tu ştii că este doar un rol, în ceea ce pare a fi, după caz, o comedie sau o tragedie. Tu ştii cine eşti sau, mai exact, ştii că rolul e ca un fel de haină, la care, la un moment dat, vei renunţa. Până atunci o porţi, deoarece ai priceput sensul mai profund al acestei piese.

Ideea că lumea este un spectacol dramatic m-a împins către a integra dramaterapia în practica mea profesională. Aproape toţi studenţii mei cred că fac asta pentru a-i ajuta să-şi exploreze faţetele necunoscute, reprimate sau latente ale propriilor personalităţi. Într-o anumită măsură, e adevărat. Cei mai curajoşi îşi permit să se surprindă în cele mai inedite ipostaze. Dar acesta nu e decât un obiectiv superficial, oricât ar părea de captivant. Obiectivul mai profund nu este să

afle cine sunt, ci cine nu sunt! Este o modalitate perfectă de a te apropia de realizarea că ceea ce se întâmplă în cabinetul de psihoterapie experiențială este totuna cu ceea ce se întâmplă în afara lui, adică în viața de zi cu zi. Peste tot sunt **roluri**, cu diferența că la terapie ştii că le joci, în afară nu. La terapie îl joci pe şoferul de taxi, dar în timpul jocului sau măcar la sfârşit îți aminteşti că eşti Cristina. Problema este că în viața cotidiană o joci pe Cristina fără a-ți aminti cine eşti. Un pas în această direcție este a şti cine nu eşti. Nu eşti Cristina. Cristina e doar un rol care ți-a fost repartizat şi de care te achiți mai bine sau mai rău. A crede că tu eşti Cristina e ca şi cum ai crede că tu eşti totuna cu tricoul tău bleu ciel. Sau e ca şi cum, după ce l-ai interpretat pe Hamlet, ai fi consternat să-l găseşti pe tatăl tău acasă, urmărind atent meciul dintre România şi Danemarca.

Nu ştiu cât de mult s-au apropiat studenții sau clienții mei de acest obiectiv nedeclarat. Încă nu mi s-a întâmplat ca unul din ei să vină, să creeze deliberat o situație, după care să se tăvălească pe jos de râs, văzând cât de tare m-am luat în serios. Aştept însă un astfel de moment, pentru a verifica eficiența acestei metode. Până atunci, încerc să nu practic dramaterapia în afara cabinetului, adică acolo unde nu exsită instrucțiuni de folosire. Din câte am putut observa, puțini oameni sunt realmente disponibili să se vadă într-o

perspectivă mai largă şi, pe această bază, să-şi înţeleagă propria absurditate (vezi şi capitolul despre umor) atunci când sunt prinşi în plasa propriului egocentrism. Spectacolul lumii e atât de înşelător şi e firesc, dacă mă gândesc cine e în spatele lui, încât rar mai apare cineva care să-l vadă aşa cum este. Doar un spectacol. Este ca un film despre care aproape toţi spectatorii din sală au uitat că este un film. L-au luat în serios şi a devenit real. Oamenii se bucură sau plâng sau speră sau sunt speriaţi. Iar tu te uiţi la ei. Te uiţi şi la film. Dacă îţi tragi puţin de mânecă vecinul (care poate fi partenera ta, prietenul tău, copilul tău, un ilustru necunoscut) şi vrei să-l întrebi ceva, e posibil să-ţi spună: "Sst. Îţi spun mai târziu. Fii atent la film" Ce poţi să faci? Oamenii adoră spectacolul. De ce se întâmplă asta?

Din două motive. Primul se numeşte **divertisment**. Nu mă refer doar la sensul obişnuit, acela de "petrecere uşoară, agreabilă şi de scurtă durată" Divertisment vine de la latinescul "diversus", ceea ce înseamnă diferit, variat, felurit. Dacă soţul tău vine acasă şi îţi spune o glumă, acesta e divertisment. Dacă de fiecare dată când vine acasă îţi spune aceeaşi glumă, acesta nu mai e divertisment. E un motiv serios de divorţ. Când spun "divertisment" mă refer şi la o nevoie mai adâncă de a te juca, a fi stimulat, a simţi ceva nou, a experimenta. Uneori e distractiv, alteori nu.

Monotonia e ucigătoare. Rutina te bagă în mormânt. E nevoie de divertisment.

Al doilea ţine de **învăţare.** Te duci la teatru sau la film şi pentru că vrei să înveţi ceva, să te îmbogăţeşti. Vezi că părintele nu-şi iubeşte copilul, iar copilul, devenit mare, nu-i dă nici măcar un telefon. Ai învăţat ceva. Îţi promiţi să nu te comporţi niciodată aşa cu copilul tău (cel mai adesea uiţi până să ajungi acasă).

Poate mai sunt şi alte motive. Acestea două sunt, pentru mine, perfect satisfăcătoare. Dar filmele de groază? ai putea întreba. Păi, e acelaşi lucru. Divertisment şi/sau învăţare. Viaţa ta e aşa de anostă încât ai nevoie de o sperietură zdravănă ca să simţi că eşti viu. În comparaţie cu cine ştie ce criminal în serie, şeful tău pare mai puţin nesuferit. Înveţi să-l tolerezi.

Te ştiu cârcotaş. Vei spune că mulţi oameni trăiesc scene dramatice, pline de ură, violenţă, răzbunare. Aşa este. Îmi aduc aminte de un articol scris cândva. "Alegere şi responsabilitate" îl numisem. Cineva mi-a spus că sunt crud dacă sunt în stare să gândesc aşa. În nici un fel nu a putut înţelege acele idei. Poate că tu ai o minte mai puţin blocată. Pentru că e vorba de aceleaşi idei, dar în alt înveliş.

Cineva se duce la un film de groază pentru că ştie **de la început** că va fi un film de groază. A aflat de la prieteni, din promo, de pe afiş. Nu ştie

cum se va simți, dar exact asta vrea să afle. Nu se teme că monştrii vor sări de pe ecran şi vor devora spectatorii, chiar dacă la un moment dat, dacă regizorul are geniu, acest lucru va părea iminent. Mai poți ajunge la un astfel de film invitat de un prieten pus pe şotii. El te asigură ca va fi o poveste de dragoste cu happy-end. Chiar şi în acest caz, dacă nu rezişti, poți ieşi din sală. Cazul extrem este acela în care eşti legat de scaun. Tot nu e grav. Filmul se termină la un moment dat.

În marea piesă de teatru a existenței, în cazul scenarilor terifiante, oamenii sunt în situația spectatorului de mai sus. Au ştiut **dinainte** că va fi aşa, apoi s-au lăsat captivați de specatcol şi au uitat complet. Nu se ridică de pe scaun pentru că nu-şi imaginează că lucrul acesta mai e posibil. Sunt ferm convinşi că toul este real. De fapt, e pe dos. **Totul este o farsă.** O prefăcătorie. Iar punerea în scenă e fenomenală. Poți jura că e ceva autentic. A interveni în toiul acestui spectacol poate fi chiar un gest lipsit de delicatețe. Este ca şi cum partenera ta varsă lacrimi de crocodil urmărindu-i pe Di Caprio şi Kate Winslett, iar tu ronțăi alune lângă ea şi din când în când mai schimbi canalul pe EuroSport.

Dincolo de divertisment şi învățare, oare mai există o rațiune, un sens al acestui spectacol? Eu cred că da. Sensul este **să te trezeşti, astfel încât să poți participa conştient.** Este o trăire

calitativ diferită. Nu eşti nici absorbit de spectacol, nu eşti nici în afara lui, absorbit în propria ta fiinţă. Eşti simultan în mijlocul dramei şi în afara ei, adică în tine însuţi. Eşti şi dincolo şi dincoace. Nu am cuvinte suficiente pentru a descrie asta. Eşti şi nu eşti aici. Eşti şi nu eşti acum. Eşti prezent în timp şi cufundat în eternitate, adică în afara timpului. Joci un rol într-o piesă şi te observi jucând un rol într-o piesă. În rol eşti nerăbdător, deprimat, excitat, jenat, entuziasmat, determinat, decepţionat sau oricum altcumva, în afara rolului eşti **fericit şi detaşat.** Pentru o minte obişnuită cu cauzalitatea lineară şi logica terţului exclus, e dificil de admis că poţi fi fericit şi trist **în acelaşi timp**. Te asigur că se poate. Realitatea este mult mai mult decât mintea. Întregul este mai mult decât partea. Creatorul se bucură sau suferă la unison cu personajele Sale, fără ca aceasta să-i altereze fericirea de a crea.

IISUS DIN NAZARETH

Câţiva fervenţi practicanţi creştini m-au întrebat, de-a lungul timpului, dacă îl recunosc pe Iisus drept unicul Fiu al lui Dumnezeu. De fiecare dată am fost mirat. Nu de întrebare, ci de atitudine. M-am simţit ca în faţa unui complet de judecată, care abia aşteaptă să pronunţe sancţiunea, în cazul în care răspunsul meu era "Nu" Vreau să lămuresc aici această problemă, întrucât niciodată nu am avut timp.

Răspunsul meu este **da** şi **nu**. Şi asta nu pentru că iubesc paradoxul. Este mai degrabă invers. Deoarece răspunsul pe care l-am găsit la câteva întrebări esenţiale este "Da şi nu", am ajuns să iubesc paradoxul. Paradoxul este ceva în care contrariile sunt unificate. Acest ceva este Dumnezeu. Iar Dumnezeu îmi place la nebunie!

În ce fel Iisus este şi nu este singurul fiu al lui Dumnezeu? Iată cum. O să te iau pe departe. Să presupunem că eşti o femeie. Dacă ai iubit vreodată un bărbat, ştii cum era acel bărbat pentru tine. Era absolut unic. Nimeni nu mai semăna cu el! Pentru alte femei era un bărbat obişnuit, însă

pentru tine era un bărbat extraordinar. Felul cum îți vorbea, felul cum arăta, ceea ce făcea pentru tine – ce mai, era extraordinar! Acel bărbat reprezenta pentru tine întregul univers masculin. Era singurul bărbat din lume pe care ți-l doreai. Pentru alții era un bărbat banal, poate chiar antipatic sau neatrăgător. "Ce-o fi găsit la el?" – știi întrebarea.

Ei bine, acest mecanism psihologic funcționează și în relația dintre un credincios creștin și Iisus. E firesc să fie așa, din moment ce credinciosul e îndrăgostit de Iisus. Observă, te rog, faptul că analizez aici o relație autentică și nu una artificială, în care credinciosul a fost forțat să creadă în unicitate. Între credincios și Iisus există o anumită afinitate, o rezonanță specială. Iisus reprezintă întregul univers religios, așa cum, pentru femeia îndrăgostită din exemplul de mai sus, bărbatul ei reprezenta întregul univers masculin.

Să ne gândim acum la un practicant budist. El nu este îndrăgostit de Iisus. Poate n-a auzit niciodată de el. Este îndrăgostit de Buddha! Pentru el, Buddha este cel mai mare Maestru care a existat vreodată. Admite că au mai fost și alți Maeștri, dar nici unul la fel de mare ca Buddha. Observi similitudinea? Este același mecanism. Doar afinitățile sunt diferite. Credinciosul budist rezonează foarte ușor cu Buddha. El are o structură mentală diferită de cea a credinciosului creștin.

Să ne gândim acum la un adorator al lui Mahomed. Sau, mai are rost să ne gândim? Eşti un cititor inteligent, aşa că ai înţeles despre ce e vorba.

Îţi propun, de aceea, să ne gândim la altceva. Unii oameni au structuri psihologice mai complexe. Ei pot fi sensibili, simultan, la mai multe calităţi, în acelaşi fel în care un dirijor percepe simultan şi vioara, şi pianul, şi contrabasul, spre deosebire de unul ca mine, care abia dacă poate urmări tobele. Înţelegi unde bat? Ca bărbat, pot aprecia la fel de mult frumuseţea copleşitoare la o femeie şi inteligenţa emoţională la o alta. Ambele trezesc ceva intens în mine şi, dacă e să aleg, nu mă pot decide. Dacă am ceva înclinaţii spirituale, recunosc în ambele măiestria Celui care le-a creat.

Unii oameni pur şi simplu sunt capabili să vibreze pe mai multe frecvenţe. Ei seamănă cu aparatele de radio moderne care prind mai multe posturi, spre deosebire de un radio de prima generaţie, care nu prinde decât unul. Această analogie ar putea părea dureroasă pentru cei care au îmbrăţişat o anume cale spirituală. Dar aceasta nu arată decât că nu sunt total devotaţi căii respective. Ei se compară cu alţi aspiranţi, în cadrul unui joc nevrotic numit "Calea mea e cea mai bună. Tu greşeşti"

În acest sens Iisus este şi nu este singurul Fiu al lui Dumnezeu. El este pentru cei care au afinitate doar cu el şi nu este pentru cei care au

afinităţi mai extinse sau măcar au o minte suficient de matură pentru a înţelege că de la Bucureşti la Constanţa se poate merge şi pe jos, şi cu bicicleta, şi cu maşina, şi cu avionul.

Eu îl iubesc enorm pe Iisus, deşi nu sunt un creştin în sensul contemporn al cuvântului. Sunt o serie de alţi Mari Maeştri pe care îi îndrăgesc, dar parcă nici unul nu a vorbit cu atâta frumuseţe şi simplitate despre Dumnezeu. Nu mai socotesc exemplul pe care Iisus l-a dat!

De aceea, pentru cei care nu şi-au făcut timp să citească Noul Testament, ca şi pentru cei care au fost obligaţi să înghită o serie de interpretări standard, voi împărtăşi ceea ce am putut înţelege, cu mintea mea, din câteva afirmaţii ale lui Iisus.

1. "Fericiţi cei săraci cu duhul, căci a lor este Împărăţia Cerurilor." (Matei 5, 3)

Aceasta este prima dintre Fericiri. În total sunt nouă. După părerea mea, este şi cea mai profundă. De aceea este şi prima. În cazul în care le uiţi pe celelalte, măcar de prima să-ţi aminteşti şi este suficient.

Pare a fi o afirmaţie foarte descurajtoare pentru cei care gândesc. Intelectualii au mari probleme în a o accepta. "Aha, pentru a intra în Împărăţia Cerurilor trebuie să fii sărac cu duhul,

adică prost. Adică cei care au 4-8 clase şi se duc la biserică sunt mântuiţi, pe când eu, care m-am chinuit să fac facultatea şi mi-am pus problema religiei, să rămân pe dinafară? Nu e drept."

Sunt de acord. Un om cu inteligenţa colosală a lui Iisus trebuie să fi avut altceva în vedere. Iată la ce cred că s-a gândit. Ce înseamnă "sărac"? "Sărac" înseamnă cineva care nu prea dispune de resurse materiale. Are puţine resurse (bani, proprietăţi). "Sărac" înseamnă **puţin.** La limită, zero. Adică **nimic.** Ce înseamnă "duhul"? "Duhul" este **gândirea**. Prin urmare, "sărac cu duhul" = gândire puţină, la limită, nongândire. Nongândirea are două polarităţi. Una este, într-adevăr, stupiditatea. Debilii mintal nu gândesc. Vor intra ei în Împărăţia Cerurilor? Habar nu am. Cealaltă polaritate este **conştienţa** (vezi capitolul "Dumnezeu"). Conştienţa transcede gândirea. În raport cu gândirea, conştienţa este nongândire. Intuiţia mea este că Iisus se referă la această polaritate. Vor intra oamenii conştienţi în Împărţia lui Dumnezeu? Sunt convins de asta.

Dacă eşti un tip care gândeşte, fii optimist. Iisus nu te-a exclus de la fericire. Dar nici tu nu eşti la capătul drumului. Capătul drumului nu înseamnă să fii conştient de gânduri, deci să ai **cunoaştere**, ci să fii conştient de gânditor, adică să ai **conştienţă.** Îţi aminteşti metafora cu cerul şi norii? A fi conştient de gânditor este echivalent cu

a privi cerul, printre nori. **Priveşte printre gânduri!** Observă spaţiile dintre gânduri, intervalele dintre ele. Acolo locuieşte Dumnezeu. Pentru asta ai nevoie de o focalizare continuă. Trebuie să te antrenezi să-ţi urmăreşti mintea, tot aşa cum te antrenezi ca să ai un corp mai arătos. Pentru asta nu trebuie să te duci nicăieri. Stai acasă şi îţi priveşti mintea. Te asigur că ai ce să vezi. Poţi chiar să renunţi la cablul TV.

Gândurile seamănă foarte mult cu nişte vizitatori. Tu eşti gazda. Dacă îi observi cu mare atenţie, unii îţi vor părea absolut îngrozitori. Eşti stupefiat să îi vezi în casă la tine! Sunt gânduri din sfera lăcomiei, posesivităţii, geloziei, dominării, violenţei, zgârceniei. Stai şi te întrebi cum au pătruns. E foarte simplu. S-au instalat atunci când gazda era plecată. În traducere: au venit atunci când tu nu erai conştient. Altfel spus, cineva care nu şi-a analizat propriul inconştient poate să aibă o imagine mirifică despre sine însuşi, în timp ce realitatea e cu totul alta. Exerciţiile provocative din psihoterapia experienţială demonstrează asta cât se poate de convingător.

2. **"Dacă ochiul tău cel drept te sminteşte, scoate-l şi aruncă-l, căci mai de folos îţi este să piară unul din mădularele tale decât tot trupul să-ţi fie aruncat în Gheena." (Matei 5, 24)**

Iisus pare foarte tranşant. Unii chiar l-au ascultat. Există oameni veneraţi în Biserică, oameni care s-au automutilat (de pildă, şi-au tăiat organele sexuale). Îţi vine să crezi? Prostia umană nu are limite.

Să nu uităm că Iisus vorbea în parabole. Folosea un limbaj metaforic. Acesta e limbajul emisferei drepte, limbajul artistic. Limbajul emisferei stângi este un limbaj ştiinţific. "Apasă această tastă şi apoi Enter." Acestea sunt indicaţii precise, fără nici un fel de subînţeles. Ştiinţa nu suportă ambiguitatea, poezia, metafora.

Iisus nu a fost un om de ştiinţă, ci un mistic. Problema câtorva din cei care l-au urmat a fost că structura lor mentală nu era mistică, ci ştiinţifică. Ca atare au rămas fără penis.

Să-ţi spun o anecdotă: "Doi îndrăgostiţi erau în toiul unei relaţii foarte fierbinţi, când, pe neaşteptate, se aude cheia în yală. Femeia se ridică impacientată şi spune: "Dumnezeule! Este soţul meu. Sari repede pe geam!"

Bărbatul se apropie de fereastră, priveşte în jos şi îi răspunde: "Nu pot. Suntem la etajul 13."

"Extraordinar!" – exclamă ea exasperată. "Acum te-ai găsit să fi superstiţios?"

Am îndoieli foarte mari că o parte din cei care au fost consideraţi sfinţi au fost sănătoşi din punct de vedere mental. Sau că au avut un nivel semnificativ de inteligenţă.

Cred că Iisus se referă aici la sacrificiul părții în raport cu întregul. Ochiul este față de trup ceea ce este partea față de întreg. Pentru binele întregului, partea trebuie sacrificată. Asta nu înseamnă că trebuie să-ți scoți "ochiul" Înseamnă că energia pe care o ofereai "ochiului" o canalizezi înt-un alt sens, care îți sprijină evoluția. La modul cel mai primar, decât să stai în casă şi să te uiți la filme tâmpițele, mai bine faci o plimbare în natură. Decât să studiezi zilnic "Playboy" şi "Hustler", acțiuni urmate de masturbarea corespunzătoare, mai bine încerci să stabileşti o relație adevărată.

La un alt nivel, e preferabil să înțelegi că toată cunoaşterea ta e nebunie în ochii lui Dumnezeu, să-ți pleci capul şi să experimentezi astfel smerenia. Acesta e un fel de a renunța la cap fără a-l tăia. Capul e foarte folositor, dar pe bucățica lui.

În sensul cel mai profund, a face să piară unul din mădulare înseamnă a distruge iluzia Eului. Eul îți distorsionează percepția tot aşa cum un văl aruncat peste ochi îți distorsionează vederea. Eul te separă de **realitate** şi te face să crezi că eşti izolat. Aceasta este cu adevărat o iluzie. Tu eşti o parte a unui nemărginit continent, de care încă nu ai devenit conştient.

Fii bun şi nu-l lua pe Iisus ad-litteram. Păstrează-ți ochiul, mâna, organele sexuale. Crezi că Dumnezeu a fost atât de smintit încât să-ți

dăruiască acest corp numai pentru ca tu să-l schilodeşti? Aceasta nu este spiritualitate. Este handicap mental sau boală psihică.

3. "Ci oricui te loveşte peste obrazul drept, întoarce-l şi pe celălalt." (Matei 5, 39)

Aici este un alt caz fatal de proastă înțelegere. Nu cred că Iisus recomandă resemnarea nevrotică, victimizarea, abandonul necondiționat în fața unui agresor. Dacă un nenorocit îți loveşte copilul, nu trebuie să îl oferi şi pe frățiorul lui pentru o sfântă mamă de bătaie. Dacă un profesor te pică pe nedrept în iarnă, nu înseamnă că îl vei invita să te pice şi în vară, tot pe nedrept.

Cred că aceasta e o învățătură despre **iertare.** Ea se referă la a începe o relație cu un om care a greşit față de tine **de pe o bază nouă, lăsând în urmă trecutul.** "A întoarce şi obrazul celălalt" este echivalent cu a spune: "Eu sunt gata să mă raportez la tine ca la o persoană nouă. Ceea ce s-a întâmplat între noi ține de domeniul trecutului. Hai să începem o relație nouă."

Deşi celălalt te-a jignit, s-a folosit de tine, te-a înşelat, te-a agresat, nu te-a respectat, te-a umilit, te-a insultat ş.a.m.d., Iisus îți recomandă **să îi mai dai o şansă.** Adică să întorci şi obrazul celălalt. Aceasta mi se pare o **învățătură**

măreaţă. Ea nu putea veni decât de la un om de talia lui Iisus.

În psihoterapia cuplului, de care mă ocup şi eu, a întoarce şi obrazul celălalt se poate dovedi salvator. O relaţie poate fi salvată de un partener capabil să-l ierte pe celălalt. Celălalt a greşit, iar tu, în loc să-l mai acuzi, să-i reproşezi sau să strângi furia în tine, îl ierţi. **Este ceva înălţător**! În loc să te întorci obsesiv în trecut, te poziţionezi ferm în prezent şi laşi rana să se închidă. Nu o mai zgândări. Asta nu înseamnă neapărat că vei uita ceea ce s-a întâmplat. Ceea ce s-a întâmplat s-a întâmplat, nu poţi nega asta. Poţi însă să te raportezi la relaţia voastră ca la ceva care **se naşte în acel moment**. O relaţie nouă, inocentă, proaspătă. La fel ca obrazul celălalt. Credinţa mea este că într-o relaţie evolutivă şi durabilă, iertarea este o practică de fiecare zi. Acolo unde nu există iertare există judecată şi acolo unde există judecată, comuniunea nu este posibilă. Cei doi pot rămâne împreună, dar aceasta nu mai este o relaţie de iubire. Este o relaţie de afaceri, o relaţie politică sau o singurătate în doi.

În plus, dacă nu ai putere de a-l ierta pe celălalt, ce te face să crezi că vei reuşi într-o altă relaţie? Viitorul tău partener te va pune într-o situaţie similară, deoarece acesta este punctul în care Viaţa s-a blocat în ceea ce te priveşte.

4. **"Dar Eu vă spun: iubiţi pe vrăjmaşii voştri, binecuvântaţi pe cei care vă blestemă, faceţi bine celor care vă urăsc şi rugaţi-vă pentru cei ce vă asupresc şi vă prigonesc." (Matei 5, 44)**

Aceasta este o altă învăţătură, nu doar de o mare frumuseţe spirituală, ci şi de o mare profunzime. Îmi pare a fi chiar testul omului angajat pe calea spirituală. Esenţa ei este **întreruperea.** Cel care o practică **întrerupe circuitul răului.**

Rostul acestei atitudini nu este autoamăgirea. "Priviţi-mă ce evoluat sunt! Mă rog pentru duşmanii mei." Probabil aştepţi şi o medalie. Sau o apariţie televizată. Eul este un mecanism extrem de viclean. Poate să utilizeze cele mai elevate idei pentru beneficiu personal. E ca atunci când dai bani pentru o cauză nobilă şi îţi informezi toţi cunoscuţii. Te duci la Revoluţie după care pretinzi certificat de revoluţionar şi privilegii pe măsură. Faci o faptă bună şi vorbeşti despre ea săptămâni în şir.

A întrerupe circuitul răului este ca atunci când primeşti moştenire o casă blestemată. Toţi care au locuit în ea s-au certat, s-au îmbolnăvit, şi-au distrus vieţile. Ce vei face? O să te muţi tu în ea? O vei vinde cuiva care nu ştie nimic despre istoria ei? Nu. O vei dărâma. Foarte puţini oameni

te vor înțelege. "Ai înnebunit? Puteai să scoți minim 50.000 de euro din ea! Ce te-a apucat?" Poate că nu ai timp de explicații. Poate că în minte îți răsună un alt verset: "Fiți, dar, voi desăvârşiți, după cum şi Tatăl vostru cel ceresc desăvârşit este" (Matei 5, 48)

Răspunsul de acest tip este corelat cu o lege secretă a manifestării, lege numită uneori legea Karmei. "Culegi ceea ce ai semănat." Nimic nu vine către tine (obiect, persoană, eveniment) **dacă tu nu l-ai atras.** E o lege foarte nesuferită, deoarece te obligă la atenție continuă. Trebuie să fii atent la acțiunile tale, fizice sau subtile, întrucât, mai devreme sau mai târziu, **ele se întorc la tine.** Este ca un bumerang de care nu poți scăpa. Îl arunci şi el se întoarce la tine. Aşa că e mai inteligent să fii atent la ceea ce faci, deoarece, la un moment dat, acel lucru **ți se va face.**

Prin urmare, dacă acum ai relații dificile, te confrunți cu oamnei care îți doresc răul eşti tiranizat, exploatat, judecat pe nedrept, acuzat, neînțeles, nerespectat sau proscris, aceste evenimente au o cauză în propriul tău trecut (uneori extrem de îndepărtat). Dacă răspunzi **la fel,** intri în cerc vicios. Cercurile vicioase nu sunt deloc amuzante. E nevoie de un răspuns creativ. Răspusul creativ întrerupe circuitul răului. Te scoate din cercul vicios. Te înnoieşte. Devii o altă persoană. Te naşti din nou. Te eliberezi din

închisoarea tiparelor învechite de reacție. Nu mă întreba dacă merită prețul. Este ca şi cum m-ai întreba dacă merită să umpli rezervorul maşinii şi apoi să consumi benzina călătorind prin țară sau învârtindu-te în jurul blocului.

5. **"Nu se vând oare două vrăbii la un bănuţ? Totuşi, niciuna din ele nu cade pe Pământ fără voia Tatălui vostru. Cât despre voi, până şi perii din cap, toţi vă sunt număraţi." (Matei 10, 29)**

Acestea sunt versete magnifice. Ele se referă la **relaxare**. Îmi aduc aminte de doi clienți care se temeau să meargă cu avionul. Unul cunoştea Evanghelia după Matei. Celălalt n-am reuşit să aflu, deoarece a renunțat rapid la terapie. Care din ei crezi că a zburat?

Deşi nu rosteşte cuvântul, Iisus se referă aici la **încredere.** Te relaxezi pentru că ai încredere. Viața ta îi aparține lui Dumnezeu în care ai încredere deplină. El ştie mult, mult mai bine decât tine ce să facă cu viaţa ta. Asta nu înseamnă că tu te deresponsabilizezi, că nu-ți mai pasă de propria ta viaţă. Nici pomeneală. Înseamnă că **nu te mai îngrijorezi**, că îți dai voie să trăieşti natural şi relaxat. Trăieşti fiecare moment, aşa cum este el.

Nu renunți la scopurile tale, dar nici nu te mai agăți de ele.

Nu mai încerci să domini oceanul. **În sfârşit, ți-ai dat seama!** Nu eşti decât un val. Este o atitudine foarte, foarte stupidă când oceanul te trimite spre nord, iar tu insişti să o iei către sud. Înțelegerea raportului tău corect cu Dumnezeu conduce automat la dăruire. Te dărui lui Dumnezeu. Ce altceva poate să facă un val? Îi dai voie Vieții Universale din care şi tu faci parte să-şi urmeze cursul. Nu are nici un rost să-ți mai faci griji. Aceasta nu ar fi decât aroganță tembelă. Dacă ceva urmează să dispară din viața ta, fii sigur că o să dispară!

Te rog, nu înțelege de aici că-ți poți lăsa maşina cu uşile deschise, eventual cu un afiş: "Această maşină este păzită de Dumnezeu." Sunt aproape sigur că nu ți-a trecut aşa ceva prin cap, dar nu exclud varianta ca această carte să fie răsfoită de câțiva oameni al căror punct forte nu este inteligența. Încui frumos uşile de la maşină şi îți vezi frumos de ale tale. Uiți complet de maşină. Ea nu mai există pentru tine. A doua zi o iei de unde ai lăsat-o. Şi dacă nu este acolo, declari furtul la Poliție. După care te invit să te întrebi: "Oare ce încearcă Dumnezeu să-mi transmită?"

Viața este un flux. Budismul a fost intens preocupat de această idee. A întors-o pe toate fețele, a examinat-o, a studiat-o sute de ani

şi a conchis: "Aşa este!" Natura ultimă a acestei lumi este **impermanenţa.** Nu poţi păstra nimic pentru tine. Viaţa trimite ceva către tine, după care recuperează acel ceva, numai pentru a-ţi trimite altceva.

În viaţa ta apare un om care îţi devine foarte drag. După un timp, acesta dispare. Eşti foarte mâhnit o vreme, după care te deschizi către momentul prezent, unde viaţa te aşteaptă cu noi daruri. Priveşte acum cealaltă variantă. În viaţa ta apare cineva care îţi devine drag (un copil,un iubit, un profesor strălucit) şi tu începi să te îngrijorezi. "Dacă i se întâmplă ceva? Dacă va avea un accident? Dacă nu se mai întoarce?" Aceasta nu e doar anxietate, cum sunt înclinaţi colegii mei să creadă. Este şi **ignoranţă spirituală**. Aceasta e adevărata patologie, răspândită, din păcate, şi printre specialişti.

Grijile nu numai că nu te ajută la nimic, dar te şi împiedică să te bucuri de momentul prezent. Când îţi faci griji, mintea ta nu este în prezent. Este într-un viitor catastrofic. Reflectează mai mult la spusele lui Iisus. Nu a fost chiar un oarecare, unul care şi-a dat şi el cu părerea.

Ai o teamă nejustificată de călătoria cu maşina sau cu avionul, de pierderea locului de muncă, de microbi, de spaţii deschise, de lift (spaţii închise), de sânge, de furtună, de examen?

Aminteşte-ţi de tipul acesta care mergea pe apă: "Până şi perii din cap, toţi vă sunt număraţi."

Nici un fir de iarbă nu se mişcă în această Creaţie fără ca Dumnezeu să nu ştie. Universul nu este un haos. Înăuntrul lui există o ordine minunată. Toţi misticii au perceput-o direct. Totul este interconectat şi funcţionează la unison.

Nimic nu se produce întâmplător şi totul are un sens, chiar dacă acesta ne scapă. De altfel, e natural să nu-l putem sesiza. Cum ar putea partea să înțeleagă întregul? Lumea este țesută dintr-o rețea atât de bogată şi densă de conexiuni, încât nici o minte nu le poate cuprinde pe toate. Poţi încerca o vreme, după care te relaxezi. Este ca atunci când cineva îți spune că pe cer sunt 100.000 de stele. Tu eşti neîncrezător şi începi să le numeri. La un moment dat îți obosesc ochii şi spui: "Te cred" Cam aşa stau lucrurile şi cu ceea ce pare a fi întâmplător în această lume. Studiezi ce studiezi după care te opreşti. Dacă ai o relaţie bună cu Iisus îi spui: "Doamne, tu trebuie să ştii mai bine" Dacă îți place mai mult Zen-ul, îți aminteşti un poem Zenrin:

"Stând liniştit, nefăcând nimic/ primăvara vine şi iarba creşte de la sine."

6. **"Cine iubeşte pe tată, ori pe mamă, mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine; şi cine iubeşte pe**

fiu ori pe fiică mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine." (Matei 10, 37)

Hait! L-am prins pe Iisus cu păcatul orgoliului. Nu suportă ca tu să iubeşti mai mult pe altcineva. Este gelos pe părinţii tăi la care ţii, este gelos pe copiii tăi pe care îi îndrăgeşti. Te pomeneşti că este gelos şi pe câinele tău, pe care îl cocoloşeşti zilnic.

Krishna pare a fi avut o problemă similară. Compară: "Mereu mulţumit, yoghinul cu sinele stăpânit, care-şi ţine hotărârile, năzuind spre mine cu inima şi cu mintea, **cel dăruit mie, acela mi-e drag.**" (Bhagavad Gita, XII, 13)

Să facem o scurtă plimbare prin psihologia abisală. În noi există o tendinţă arhetipală de **a avea o mamă**. Această tendinţă devine miezul a ceea ce analiştii jungieni au numit **complexul matern**. Complexul matern este un ansamblu de reprezentări, gânduri, trăiri şi reacţii emoţionale grupate în jurul unei imagini centrale: mama. Imago-ul matern conţine dinamicile psihologice pe care le-am trăit în relaţia noastră cu mama sau cu substitutele materne (bunica, bona, sora mai mare). El o reflectă doar în parte pe mama reală. În cea mai mare măsură este compus din reacţiile specifice ale copilului în raport cu mama.

În acelaşi fel, virtualitatea arhetipală numită tată este umplută cu experienţa de contact a copilului cu un anumit bărbat, tatăl său, sau cu substitute paterne (bunicul, unchiul, fratele mai mare).

Aceste complexe sunt dublu polarizate, pozitiv şi negativ şi, în măsura în care nu le analizăm, pentru a păstra doar ceea ce este bun şi hrănitor pentru noi, ne influențează inconştient toată viața. Este ca şi cum tata sau mama, aşa cum i-am internalizat în copilărie, ar continua să existe în noi (chiar şi după ce au murit), constrângându-ne la atitudini şi comportamente stereotipe, despre care suntem convinşi că ne aparțin.

În grupurile de terapie, după o anumită reacţie, un client are un insight şi spune: "Asta a fost maică-mea." Sau: "Stai puţin, eu nu gândesc aşa. Aşa gândeşte tatăl meu." O parte însemnată a ceea ce se cheamă îndeobşte **analiză personală** se reduce la investigarea atentă a acestor complexe, evaluarea lor de pe o bază mai obiectivă, specifică Adultului, reţinerea aspectelor pozitive şi eliberarea Eului din identificările ce se opun necesităţilor autentice ale acestuia. Dacă tu nu eşti de origine română şi eşti atrasă de un românaş get-beget, a te elibera de complexul patern înseamnă a-ţi da voie să ai o relaţie cu el, în ciuda opoziţiei tatălui. Dacă tata se îmbolnăveşte subit, nu ai nici un motiv să te simţi vinovată. Boala lui este ultima

lui încercare de a te ține prizonieră. Relațiile soacră – noră merită și ele o atenție corespunzătoare. Poate în altă carte.

Complexele sunt numite alteori **subpersonalități** de care Eul este mai mult sau mai puțin legat. O terapeută pe care o admir a propus o metaforă revelatoare. Aceste realități psihologice interioare sunt asemenea unor chiriași, viețuind care pe la mansardă, care pe la subsol. Ei consumă apă, electricitate, gaze, iar tu **achiți costurile.** Cool!

Dacă nu te-ai eliberat de "mama" și "tata", alegerile tale așa-zis libere vor reflecta nevoile lor, vor căuta să le compenseze frustrările sau să-i pedepsească pentru culpabilități reale sau fantasmatice. Este ca și cum ai trăi viața unui alt om, repetându-i eșecurile sau muncind din greu pentru a le compensa, continuîndu-i obișnuințele sau împotrivindu-te obsesiv, confirmându-i așteptările și anxietățile sau, dimpotrivă, cheltuind energii enorme pentru a le infirma.

Iisus făcea psihologie abisală cu 2000 de ani înainte de a se inventa. Dacă nu ai devenit încă **tu însuți**, cum crezi că îl poți întâlni pe Dumnezeu? Este ca și cum, fiind președintele României, ți-ai trimite șeful de cabinet, purtătoarea de cuvânt și cele 2 secretare într-o vizită la nivel înalt în Marea Britanie, imaginându-ți apoi că tu ai fost cel care ai băut ceai cu regina Elisabeta. Trebuie să mergi personal la Palatul Buckingham.

Iar la întrevederea cu regina nu va mai asista nimeni. Toţi vor rămâne dincolo de uşile capitonate, deoarece nu este treaba lor ce discuţi tu cu Maiestatea Sa, mai ales dacă în ultimii ani ai ajuns să iubeşti mai mult monarhia.

În acelaşi fel în care înăuntrul copilului se dinamizează **arhetipul mamei**, umplîndu-se apoi cu conţinut, înăuntrul mamei se activează **arhetipul copilului**. Orice legătură are 2 capete. Dacă tu eşti legată de mama ta, fii sigură că şi mama ta este legată de tine. Altfel, e ca şi cum ai spune că tu ţii pe cineva de mână, dar acel cineva nu te ţine pe tine. Singurele situaţii în care aceste percepţii sunt posibile sunt cele de **tip halucinator**.

Terapia este frumoasă deoarece munca de conştientizare şi transformare a unui om **reverberează** în sistemul din care el face parte. Noi suntem conectaţi unii la ceilalţi şi evoluţia unui om are ecouri în mediul lui de contact. De aceea, eliberarea unui fiu dintr-o legătură parentală sufocantă adesea îl ajută şi pe părinte să ducă o viaţă mai liberă. Ţinând cont de acest principiu, chiar mă gândesc să îmi dublez taxa, deoarece de terapie beneficiază, de fapt, **doi**, cu specificaţia că unul stă acasă sau a plecat deja în lumea de dincolo.

Nu există nici o urmă de gelozie în afirmaţia lui Iisus, doar foarte multă **înţelegere psihologică**. Tatăl este numai o aproximaţie

îndepărtată a Tatălui Divin, adică a Principiului Masculin Arhetipal. Mama este doar o expresie a Mamei Divine, adică a Principiului Feminin Arhetipal. A rămâne blocat în aceste relaţii este echivalent cu a rata comuniunea cu **principiile ultime**. Eliberându-te, însă, de aceste identificări şi dependenţe, viaţa ta se va împlini şi vei putea fi cu adevărat recunoscător celor care, în felul lor stângaci, au mediat primele tale contacte cu Dumnezeu.

7. "Şi dacă vreţi să înţelegeţi, el este Ilie, care trebuia să vină." (Matei 11, 14)

Iisus se referă aici la Ioan Botezătorul. "Pe când se duceau ei, Iisus a început să vorbească noroadelor despre Ioan." (Matei 11, 7). Ioan este Ilie. Aceasta este o afirmaţie explicită despre reîncarnare. Nu este una din parabolele lui Iisus.

Biserica respinge credinţa în reîncarnare. Există o singură viaţă şi atât. După cum te comporţi în ea, nimereşti după aceea în Rai sau în Iad. Ce simplu e totul! Şi un copil de 5 ani ar putea înţelege.

Să-ţi spun ce am învăţat de la un tip Kohlberg. El a făcut o analiză a dezvoltării morale din perspectivă psihologică. A identificat o anumită stadialitate, cu 3 niveluri şi 6 stadii. Ce

legătură are asta cu atitudinea Bisericii față de reîncarnare? Foarte mare. Urmărește-mă!

Primul stadiu se numește al **moralității ascultării**. Acesta este un stadiu al obedienței. Se urmărește **evitarea pedepsei**. Comportamentul copilului, prin urmare, este orientat de **pedeapsă și recompensă**. Supunerea față de reguli aduce avantaje personale imediate.

Îți amintești? Dacă nu scoteai limba la tanti Geta, primeai o ciocolată sau nu primeai nimic, adică nu o încasai. După aceea tanti Geta povestea tuturor: "Ce copil educat! Dacă ar fi toți ca el..." dacă îi dădeai jucăriile și frățiorului tău, te puteai uita la desene animate. Viața era simplă.

Acest stadiu, împreună cu următorul, care are un nume pretențios – **stadiul moral al hedonismului instrumental naiv**, formează **nivelul moral preconvențional**, specific vârstelor cuprinse între 4 și 10 ani. Acest nivel se caracterizează prin standarde morale **stabilite de anturaj**.

Faci legăturile? Raiul este recompensa pentru fapte în acord cu normele morale, iadul este pedeapsa pentru fapte contrare acestora. În zilele noastre, nu era cu adevărat nevoie de teoria lui Kohlberg. Mulți oameni înțeleg intuitiv că raiul și iadul sunt instrumente primitive de normare a comportamentului social. Cei care răspund **doar** la aceste instrumente pot fi oameni în toată firea. **Din punct de vedere psihologic ei**

au maxim 10 ani. Poate că, acum 2000 de ani, mentalitatea colectivă nu era prea elevată din punct de vedere moral şi avea nevoie de reguli simple şi ameninţări puternice. Poate că Biserica a sesizat această stare de lucruri şi a acţionat în consecinţă. A admite că vieţile sunt succesive complică foarte mult lucrurile. Binele şi răul îşi pierd caracterul lor absolut şi e nevoie de multă conştientizare pentru a le distinge.

După cum vezi, sunt blând cu Biserica la începuturile ei. Cert este că oamenii au mai evoluat de atunci, pe când principiile Bisericii au rămas aceleaşi. Cred că asta se cheamă a fi dogmatic. Mulţi oameni din ziua de azi se amuză când se agită sperietoarea cu Iadul şi toată metalurgia lui (cazane, foc, etc). Ei au depăşit nivelul preconvenţional, aflându-se fie la nivelul convenţional, cei mai mulţi, fie la nivelul postconvenţional. La unii acest ultim nivel nu apare niciodată. Este un nivel la care sunt realizate **ierarhii morale proprii**, la care judecata lăuntrică este percepută ca mai puternică decât judecata exterioară. Senzaţia mea este că o **instituţie** nu poate accede la acest nivel. Este un nivel pur individual, la care conceptele morale primesc semnificaţii personale, după o îndelungată elaborare.

Iisus dă dovadă de o imensă delicateţe. El spune "dacă vreţi să înţelegeţi..." Asta presupune

că oamenii pot să înţeleagă, dar nu vor. Adevărul este că unii oameni pur şi simplu **nu pot înţelege**. Ei au limite. În acelaşi fel unii elevi nu pot înţelege geometria în spaţiu, deoarece au limite perceptive şi realmente nu pot vedea în spaţiu.

Pentru a înţelege fenomenul fascinant al reîncarnării, e nevoie să poți vedea ...**în timp.** Pericolul este, când ştii că viaţa continuă după moarte, să amâni eforturile spirituale pentru viețile următoare, aşa cum studenții amână învățatul pentru sesiune. Astfel credința într-o singură viață devine un antidot pentru **lene**. Pe de altă parte, ea creează anxietate inutilă: "Dacă nu mă voi mântui? Dacă păcatele mele sunt prea mari? Dacă nu mai am timp să-mi repar greşelile?"

În ce mă priveşte, optez pentru adevăr. Lenea nu este un duşman de neînvins. Sesiunea este întotdeauna punctuală.

POSESIVITATEA

Ce înseamnă **a poseda**? Să ne uităm în DEX: "a avea ceva în proprietatea sau în stăpânirea ta, a dispune de ceva, a stăpâni." Destul de clar. Ce este un **posesor**? "O persoană care deține cu titlu de proprietate un bun; o persoană căreia îi aparține ceva."

Eu sunt un fericit posesor al unui pix BIC prin care îmi revărs acum înțelepciunea acumulată în ultimile 214 vieți. Mai dețin câteva foi A4, care mă ajută să finalizez acest manuscris. Combinația pix - minte - coli de hârtie îmi permite să dețin şi copyright-ul acestei cărți.

Poate că tu deții lucruri mult mai importante, cum ar fi o vilă cu 2 etaje, un jeep şi o casă de vacanță la munte, lucruri pe care eu nu le dețin, dar la care aspir frenetic zi şi noapte.

Deține vreunul din noi o **persoană**? Nicidecum. Sclavia a fost abolită. Iobăgia, aşijderea. Nu mai există **proprietari de oameni**. Orice om cu bun simț va confirma asta.

Îmi dai voie totuşi să mă îndoiesc? Eu mă ocup, ca terapeut, şi de probleme de cuplu. Vin

unii oameni şi-mi comunică sincer cum se simt ei în relaţia de cuplu, ce gândesc, ce-i sperie. După aceea mă plătesc. Eu amestec experienţa împărtăşită de ei cu propria mea exprienţă şi scriu o carte. Însă chiar dacă nu m-aş da expert în psihologia cuplului şi m-aş ocupa, de pildă, de creşterea animalelor, tot aş fi în stare să enunţ acest adevăr tulburător: **dorinţa oamenilor de a poseda alţi oameni nu a dispărut**!

De ce? De ce oamenii simt nevoia să-şi posede semenii? De ce "te posed" este împachetat într-un ambalaj frumos colorat pe care scrie "te iubesc"? ce e cu pulsiunea asta nenorocită? Iată ce îţi voi explica în continuare, dacă te interesează această boală şi vrei să te vindeci de ea.

Posesivitatea este strâns legată de **ignoranţă.** Iată în ce fel. Ce faci atunci când încerci să posezi o altă persoană? Ce faci când încerci să pui stăpânire pe partenerul sau partenera ta? **Te agăţi de ea**. Nu-ţi place ce citeşti, nu-i aşa? Aceasta e realitatea. Te agăţi de celălalt, încerci să-l transformi într-un bun personal, deoarece **nu ştii cine eşti**. Dacă ai şti ce comori deţii înlăuntrul tău, nici prin cap nu ţi-ar trece să încerci să posezi, să controlezi sau să domini o altă persoană. Dar tu nu ştii cine eşti. Crezi că eşti un biet cerşetor care s-a trezit peste noapte cu ceva valoros. De acest ceva ţii cu dinţii. A devenit posesia ta. Nu îi mai dai

drumul. Te agăţi cu disperare deoarece relaţia aceasta te face să te simţi un pic mai bine. Aceasta este iubirea, în opinia ta.

Totul este, evident, o **iluzie.** Iubirea nu ia ostatici. Nu leagă oamenii de piciorul scaunului, şoptindu-le: "Eşti atât de important pentru mine. Te preţuiesc atât de mult." **A iubi înseamnă a dărui**. Când iubeşti îi oferi celuilalt ceea ce ai tu mai bun. Nu îi oferi ceea ce nu ai. Îi oferi ceea ce ai. Ceea ce s-ar putea dovedi satisfăcător pentru el/ea. Sau nu. Asta este o altă problemă. Important este că atunci când iubeşti cu adevărat, oferi ceea ce ai de oferit **şi nu ceri nimic în schimb**. Desigur, primeşti dacă ţi se oferă. Ar fi o nebunie să refuzi. Dar **nu pretinzi.**

Iubirea nu obligă pe nimeni să facă nimic. În acest sens **iubirea este libertate**. Acesta e un criteriu cristalin după care poţi şti dacă iubeşti sau nu pe cineva. **Dacă iubeşti o persoană îi respecţi libertatea.** Mai mult decât atât. Dacă poţi o ajuţi să-şi extindă libertatea. Hrănită cu iubirea ta, iubita ta devine o persoană **din ce în ce mai liberă**. Ea se extinde în mai multe direcţii, îşi revelează aspecte noi ale personalităţii, învaţă să-şi protejeze adecvat vulnerabilităţile, transformă ceea ce este grosier.

Tu nu iubeşti pentru că ai nevoie de celălalt. Nu eşti un cerşetor. **Eşti un împărat**! Nu se pune problema să iei ceva, ci **să dăruieşti ceva**.

Repet: poate că şi celălalt are ceva să-ţi dăruiască. Asta este ceea ce eu numesc o **relaţie minunată**. Este o relaţie între un împărat şi o împărăteasă. Aristocraţia autentică la nivelul ei cel mai înalt. Doi oameni care îşi oferă reciproc ceva din bucuria, calităţile, energia sau timpul lor, fără să ceară nimic în schimb. Orice altceva nu este o relaţie de iubire reală. Este întâlnirea a doi cerşetori, care din când în când poate mai dau câte ceva şi gratuit.

Cât de numeroase sunt relaţiile împărăteşti? Dacă ar fi, nu s-ar mai găsi deştepţi ca mine care să trateze astfel de subiecte. Am veşti proaste. Şi nu cred că sunt influenţat de practica terapeutică. Relaţiile care să nu fie subtil infiltrate de demonii posesivităţii, geloziei sau controlului sunt puţine.

Poate te revoltă afirmaţia aceasta. Cumva te include şi pe tine. Dar tu ai o relaţie armonioasă. Soţia îţi este credincioasă. Soţul tău îţi este fidel. Nu te hazarda. Demonii stau multă vreme ascunşi prin văgăunile inconştientului, aşteptând o situaţie favorabilă. Ipoteza mea este aceasta: dacă nu te-ai confruntat cu nici o situaţie în care partenerul tău să fie atras de altcineva, sunt aproape sigur că nu ţi-ai depăşit posesivitatea. Spun "aproape" deoarece există şi probabilitatea să fii un sfânt, situiaţie în care mi-ar plăcea să te întâlnesc şi să pun mâna pe tine.

Mai există un criteriu după care poţi recunoaşte **iubirea reală**. Iubirea reală nu conduce niciodată la suferință. Nu ai cum să suferi "din iubire" Este exclus. Este ca şi cum ai spune că un triunghi are 4 laturi. Imposibil! Un triunghi, indiferent dacă este desenat la Bucureşti, la Bruxelles sau în Honolulu are trei laturi. La fel este cu iubirea reală. Iubirea reală nu presupune niciodată suferință. Doar fericire.

Când iubeşti cu adevărat te reverşi. Dai pe dinafară. Eşti plin cu energia iubirii şi **o împărtăşeşti cu cineva**. Este foarte simplu. Iubirea a apărut în tine şi de la tine **curge spre altcineva** (cum a apărut este o temă pe care o abordez în alt capitol). De aceea nu ceri nimic în schimb. De aceea nu există posesivitate. Dacă cel spre care curge iubirea ta o respinge, asta nu reprezintă nici un fel de problemă pentru tine. Nu apare nici o suferință. O orientezi spre altcineva (nu neapărat o persoană). Eşti exact ca o apă curgătoare în calea căreia a apărut un obstacol. Vei înceta să curgi? Nici pomeneală. O să virezi puțin la stânga sau la dreapta şi asta-i tot. Vei continua să curgi.

În acest punct vreau neapărat să fac o mențiune. Există oameni a căror iubire a fost respinsă şi care au hotărât să nu mai curgă. Unii s-au retras în mânăstiri, închipuidu-şi că dacă n-au putut iubi un alt om îl vor putea iubi pe

Dumnezeu. Alții s-au retras în ei înșiși. Ei au încercat sau încearcă să blocheze iubirea. Dar iubirea care nu se exprimă **naște monștri interiori**! Aceasta este convingerea mea. Energia care nu-și urmează cursul natural se transformă în contrariul ei. Chinezii știu asta de foarte mult timp. Excesul de **Yin** începe să devină **Yang**, excesul de **Yang** începe să devină **Yin.** O apă a cărei curgere este blocată știi ce devine? O mlaștină. Nu cred că ți-ar plăcea să conții o mlaștină în interiorul tău. Dar te-ai anlizat suficient ca să fii sigur de asta?

Iubirea care conduce la suferință nu este reală. **Este irealã**! Este o iubire iluzorie. Tu suferi acum (el te-a părăsit) și ești convinsă că l-ai iubit. Draga mea, nu l-ai iubit. Doar ți-ai imaginat asta! E unul din cele mai frumoase lucruri pe care oamenii și-l pot imagina. Și oamenii nu ezită deloc. Dacă l-ai fi iubit, acum ai fi preocupată să-i fie bine acolo unde s-a dus, să fie satisfăcut de alegerea lui. Dacă a început o altă relație, dorința ta ar fi **ca el să fie fericit**. Ți se pare că am picat de pe altă planetă?

Poate sunt din alt sistem solar. Iubirii adevărate îi pasă de bucuria celuilalt. Iubirii iluzorii îi pasă de Eu. Reține acest criteriu: dacă iubirea ta te-a condus la suferință, a fost o iubire în mare parte imaginată. În spatele ei nu s-a aflat Sinele, ci Eul. Eul are această particularitate: orice ar face, generează, într-un final, suferință.

Revenind mai spre început, aceasta înseamnă că nu ştii cine eşti. Crezi că eşti Eul. **Nu eşti**! Câtă vreme te vei identifica cu Eul, îţi va fi imposibil să iubeşti cu adevărat. Nu vei putea fi un om fericit.

Eul este limitat şi luptă cu toate mijloacele pentru supravieţuire. Esenţa lui este **frica**. O modalitate de a face faţă acestei frici este încercarea de **a acapara.** Se agaţă de o persoană şi încearcă să pună stăpânire pe ea. Dar celălalt, în adâncul lui, îşi doreşte să fie liber. **Aşa începe lupta**! Lupta nu este întotdeauna pe faţă şi consecinţele ei (răni, vătămări grave) nu sunt întotdeauna vizibile.

Eul creează suferinţă. Iubirea creează libertate şi bucurie. Dacă simţi că ai eşuat în dragoste, te rog, nu acuza iubirea de asta. Fii cât de lucid poţi şi vezi care este responsabilitatea ta.

Poate ai avut anumite aşteptări. Anumite pretenţii. Cereri pe care nu le-ai exprimat niciodată. Dorinţe de care nici tu nu erai conştient. **Toate acestea îţi aparţin**. Nu au nici o legătură cu iubirea. Îţi aminteşti? Iubirea este dăruire, împărtăşire.

În iubire nu există victime. Victimile există doar în luptă. Dacă stai acum şi plângi, acesta nu e semnul că ai iubit. Este semnul că **ai pierdut lupta**. Ţi se pare că nu am nici un fel de milă faţă de tine? Într-un fel, ai dreptate. Nu am nici un fel de milă pentru **iluziile tale**. Este ca şi cum ai fi dormit, iar

eu îţi arunc puţină apă rece pe faţă. **Trezeşte-te la realitate**! Dacă vei continua să visezi că iubeşti, nu vei experimenta niciodată iubirea reală. Aşa ceva mi se pare cumplit. Dacă nu ai simţit şi exprimat iubirea reală, viaţa ta nu a avut nici un sens. Degeaba te-ai ostenit să te naşti.

Dacă el a plecat sau dacă ea te-a abandont, aceasta nu arată decât că ei aveau nevoie de altceva. Ceea ce tu aveai de oferit nu era exact ceea ce căutau. De ce să fii supărat pentru asta? Te superi pe cineva care caută o anumită adresă şi nimereşte din greşeală la tine?

Şi dacă tot a venit şi aţi petrecut puţin timp împreună, cauţi să îl reţii cu forţa? Şi pe urmă numeşti asta "iubire"? Iubirea nu este posesivă şi nici calculată. "Poate va rămâne dacă îi promit cutare sau îi ofer cutare lucru" Îţi spun: este mai bine să nu rămână! Dacă el rămâne pentru că tu îi oferi ceva la schimb, el nu rămâne pentru tine, ci pentru acel ceva. Relaţia voastră poate fi studiată la Ştiinţe Economice. Pentru aşa ceva trebuie plătit impozit la stat.

Dacă ai chiar acum o relaţie şi spui "te iubesc", te invit să te observi foarte atent. Pentru că acest sublim "te iubesc" poate să conţină următorii 2 viruşi:

1. Îţi aparţin. Sunt al tău.
2. Îmi aparţii. Te posed.

Dacă acesta e cazul tău, ai nevoie urgentă de medicamente. Aceste medicamente eu le-am strâns sub numele de **conştientizare.** Află de ce vrei să devii proprietatea cuiva sau de ce vrei să posezi pe cineva. Ce te nemulţumeşte în asemenea măsură la tine însuţi?

În mod clar nu te simţi fericit şi împlinit cu tine însuţi şi ai nevoie de cineva care să-ţi distragă atenţia de la fiinţa ta. Te temi să stai faţă în faţă cu tine însuţi. Te refugiezi într-o relaţie pe care lipeşti eticheta nobilă a iubirii. Până când vei continua această tragicomedie?

O fiinţă care se lasă posedată devine un obiect. O fiinţă care este posedată devine un obiect. Cine vrea să renunţe la demnitatea de om? Nimeni. Relaţia în care s-a activat posesivitatea devine instantaneu o relaţie de luptă. Începe războiul! Nu uita că unele războaie sunt reci şi pot dura 40-50 de ani. Astfel de lucruri par înfricoşătoare dacă se întâmplă să ai 18-20 de ani. Ele fac parte din realitate. Poate că tu nu vei avea chef să trăieşti o astfel de realitate!

Îţi propun 2 reformulări. "Te iubesc" echivalat cu:

1. Îmi aparţin. Sunt o persoană liberă.
2. Îţi aparţii. Eşti o persoană liberă.

Observi frumuseţea? Eu te iubesc, dar asta nu mă tranformă în sclavul tău şi nu te face nici pe

tine prizoniera mea. Iubirea este libertate. Pentru mine lucrul acesta este absolut limpede. Posesivitatea este o expresie a fricii, iar frica se naşte din ignoranţă. Termenul din filosofia indiană este **avidya**. În Yoga Sutras (III, 5) Patanjali spune: "A considera tot ce este efemer, impur, dureros, non-sine drept etern, pur, plăcut, Sine, aceasta este ignoranţa (avidya)" Ignoranţa în acest context se referă mai puţin la absenţa cunoaşterii şi mai mult la **absenţa conştientizării**. Dacă îţi aminteşti distincţia pe care am făcut-o între cunoaştere şi conştienţă, aş putea afirma, în cazul de faţă, că posesivitatea este un indice al faptului că **nu eşti conştient de natura ta reală**.

Dacă ai şti că ai 100 de milioane de dolari în bancă, ai mai suferi dacă pierzi un telefon de cel mult 200 de dolari? Ţi-ar mai păsa dacă cineva îţi face un cadou de 500 de dolari, apoi se răzgândeşte şi îl ia înapoi? Mai degrabă vei fi amuzat.

Aşa este cu iubirea, la un alt nivel. Când te simţi împlinit şi fericit, tu iubeşti în mod natural, în acelaşi fel în care respiri. Iubirea este un fel de respiraţie a sufletului tău liber. Nu ai reuşi decât să fii penibil spunând: "Plecaţi de aici. Acesta este aerul meu." În acelaşi fel eşti penibil crezând că celălalt îţi aparţine şi că tu nu poţi supravieţui fără el. Poţi trăi şi încă foarte bine, dacă ai suficientă

răbdare pentru a-ți identifica și transforma posesivitatea.

Nu, nu am greșit. Posesivitatea poate fi transformată. Un mare posesiv este, pe invers, un mare iubitor. A poseda **se polarizează** cu a dărui. A ști să realizezi această transformare este una din cele mai înalte capacități umane. Iată o tehnică, uimitoare, de fapt, prin simplitatea ei. Este o tehnică tantrică. Nu, n-are legătură cu sexul în grup cu care, din păcate, Tantra a ajuns să fie echivalată de neștiutori.

Mai întâi, identifică o situație în care s-a activat posesivitatea. Poate iubita ta dansează cu un alt bărbat. Poate iubitul tău privește admirativ o altă femeie. Poate soția ta se întâlnește azi cu un fost coleg de liceu de care a fost îndrăgostită. Poate soțul tău a angajat o secretară tânără și apetisantă. Orice situație e bună.

Tot ce ai de făcut în continuare este **să observi această trăire**. Dacă apar gânduri de tipul "Ești deja la al doilea dans" sau "Nu înțeleg de ce zgâiește așa", le observi și pe ele. Nu le judeci. Nu-ți spui "N-ar trebui să gândesc asta" sau "Mi-e rușine cu mine. Ar trebui să am mai multă încredere" Tot ceea ce apare în minte asociat acestei trăiri **observi cu detașare**, ca și cum ar fi vorba de altcineva.

Acest proces este alchimic. Dacă trăieşti posesivitatea până la capăt, fără să o negi sau să o reprimi, ea începe să se transforme. Energia ei începe să urce, înăuntrul fiinţei tale. Nu va deveni imediat iubire, adică nu va urca instantaneu la etajul afectiv. Se poate opri un etaj mai jos, în zona bunei dispoziţii. "Doamne, oare aş fi putut fi mai prost decât atât?" Te amuzi pe seama ta. Libertatea ta a crescut. Dacă ai ajuns să râzi de propria ta prostie, ai făcut un salt extraordinar.

Aceste lucruri par simple când le citeşti într-o carte. La treabă cu tine! Posesivitatea şi sora ei, gelozia, paralizează iubirea. Ocupă-te puţin de ele! A te duce la mânăstire este foarte simplu. Nu te costă decât trenul. Dar a iubi şi a nu fi posesiv, a iubi şi a nu fi gelos, aceasta este o realizare splendidă.

SINELE

"N-ai scris deja un capitol despre Dumnezeu?" Ba da, am scris. "Şi n-ai afirmat acolo că un alt nume pentru Dumnezeu este Sinele?" Ba da, am afirmat. Dar nu mă pot abţine. Simt nevoia să scriu din nou. Şi dacă n-ai observat până acum, această carte este, de fapt, despre Dumnezeu. Ea este mai degarbă o lucrare teologică, scrisă de un ins care nu prea îi suportă pe preoţi.

Să te iau cu încetişorul. Îţi aminteşti de copilăria ta? Poate nu îţi aminteşti de vremurile când făceai pe tine şi nu erai în stare să articulezi un cuvânt. Dar amintiri de la 4-5 ani trebuie să ai. Evocă acum adolescenţa. Prima iubire, primul sărut, prima declaraţie de dragoste veşnică. Priveşte-te acum. A câta iubire? Nu trebuie să răspunzi, doar te tachinam. Du-te acum mai departe în timp. Ai atins matusalemica vârstă de 90 de ani (dacă ai renunţat la timp la băutură şi ţigări). Le povesteşti nepoţilor aventurile din tinereţe, dar nu înţelegi cine este femeia aceea de lângă ei. Ah, este fiica ta! Şi acum vizualizează-te mort. Eşti pe catafalc, cei apropiaţi trec pentru un ultim salut. Da, al doilea fiu n-a venit pentru că nu te-a iertat. Încă i se pare că pe fratele lui l-ai iubit mai mult.

Observă această înşiruire: copilul, tânărul, adultul, bătrânul, cadavrul. Corpuri diferite. Uneori pline de vigoare, alteori lipsite de vlagă. Însă ceva este stabil. Acest sentiment ţi-e clar. Ce anume nu se schimbă? Tu. Tu ştii prea bine că ai fost copil, că eşti adult şi că urmează să îmbătrâneşti frumos (sau cel puţin asta îţi doresc eu). Să mă pun în locul tău şi să răspund la întrebarea "Cine se află oarecum în interiorul acestor corpuri?" Eu sunt. Eu.

Fii cât poţi tu de atent în acest punct, deoarece aici **începe iluzia**. Eul nu e totuna cu Sinele. Sinele nu se naşte şi nu moare, menţine unitatea corpurilor şi o distruge. Bhagavad-Gita spune foarte frumos: "El nu poate fi tăiat, ars, udat şi uscat; el este etern, omniprezent, stabil, imuabil, continuu" (II, 24). Şi, în altă parte: "Eu sunt mirosul bun al pământului, strălucirea din foc, viaţa din toate fiinţele, asceza din toţi asceţii" (VII, 9).

Sinele este **neschimbător**, deşi întotdeauna proaspăt. Eul este schimbător. Şi mai mereu, îmi vine să adaug, uzat, folosit, depăşit. Ceea ce tu numeşti a fi Eu nu este decât ansamblul format de corpul şi psihicul tău. Sinele nu este acest ansmblu. **El se exprimă** prin acest ansamblu, dar **nu este** acest ansamblu, tot aşa cum un muzician se exprimă prin intermediul unei viori, fără a fi tot una cu acea vioară (care poate fi deterioartă, reparată, distrusă, dăruită, furată,etc).

Când îţi este sete, nu ţie îţi este sete. **Corpului îi este sete**. Tu observi acest fapt: corpului îi este sete. Dacă te identifici, dacă **împrumuţi**

simţul identităţii minţii care gândeşte, vei spune, bineînţeles, "Mi-e sete" Aşa începe confuzia. Setea există, într-adevăr, dar tu nu eşti setea. Setea este ceva ce apare **în tine**. Iar tu nu eşti nici corpul. Corpul este ceva ce există **în tine**. Nu eşti nici măcar mintea. Mintea, de asemenea, există **în tine**.

Lucrurile acestea îți pot părea incredibile sau nebuneşti dintr-un singur motiv: **ai fost condiționat să crezi altceva**! La un moment dat, iluzia te-a prins în plasa ei şi de atunci nu ai mai scăpat.

De fapt, totul este mult, mult mai simplu. Sinele este unul. Orice altceva este o expresie, o manifestare **temporară** a lui. Aceasta este esenţa tuturor experiențelor mistice autentice. Eurile sunt numeroase deoarece corpurile şi minţile sunt numeroase (probabil infinite).

Oricare ar fi nivelul experienței, Sinele nu poate fi conceput, deoarece îl transcede mereu. Dacă trăieşti întro lume cu 3 dimensiuni, nu poți înțelege o fiinţă cu 4 dimensiuni. Dacă reuşeşti să te muți în lumea cu 4 dimensiuni, Sinele este ca o fiinţă cu 5 dimensiuni. Şi tot aşa...

De aceea, Sinele poate fi doar aproximat. În lumea ta tridimensională poţi spune: "Oh, Sinele este ca o sferă!" Sau: "Sinele este precum spaţiul" Poţi să atingi spaţiul? Nu, poţi să atingi doar obiectele aflate în spaţiu. Poţi să loveşti cerul cu o piatră, dacă te superi pe el?

În Zen există un dialog minunat între un maestru şi un discipol despre Sine. La chinezi, Sinele a fost numit Tao.

Chao Chou l-a întrebat pe Nan Chuan: "Ce este Tao?"

Nan Chuan a răspuns: "Mintea obişnuită este Tao."

Chao Chou a întrebat: "Şi cum poate fi atins?"

Nan Chuan a răspuns: "Dacă vrei să îl atingi, cu siguranţă că îl vei pierde."

Chinezii ăştia şi paradoxurile !or imposibile! Însă lucrurile chiar aşa stau: Sinele pe care vrei să îl descrii, să îl vezi, să îl gândeşti sau să îl explici altora (ceea ce mi se pare o culme a ignoranţei – pe care mă străduiesc s-o ating!) nu este Sinele.

În lumea creştină, Sinele a fost numit Dumnezeu, iar acest cuvânt, în timp, s-a degradat, ca urmare a unor asocieri nefericite. Îmi pare uneori ca o bancnotă foarte valoroasă, care a trecut prin foarte multe mâini, unele murdare şi, inevitabil, a ajuns să se uzeze. Valoarea ei este aceeaşi, însă pentru cineva cu simţ estetic, felul cum arată este neplăcut.

Şi tot ca o bancnotă, cred că va veni un timp când acest cuvânt va fi scos din uz. Sper că eşti atent. N-am spus că Dumnezeu este demodat şi este cazul să fie înlocuit. Doar cuvântul prin care ne raportăm la această Realitate Absolută s-a învechit.

Poate ştii şi tu că nu se pune vin nou în burdufuri vechi (vezi Matei 9, 17).

Imposibilitatea descrierii lingvistice a reprezentat pentru Buddha o problemă similară. El a încercat o altă variantă. Nu a vorbit deloc despre Dumnezeu. În jurul lui se vorbea numai despre asta, probabil cu rezultate modeste. El a introdus termenul **anatta.** Anatta înseamnă "fără Eu" Când Eul nu mai există, ceea ce rămâne este Sinele. Este la mintea cocoşului. Cu toate acestea, Buddha a fost calificat ca un om fără Dumnezeu, iar religia sa nimic altceva decât ateism mascat. În zilele noastre, practicanţii creştini puţin disponibili în a ieşi din cadrele dogmatice ale religie lor continuă să vadă în budism o religie rece, numai pentru că gradul ei de abstractizare este mai înalt.

Este şi firesc, când citeşti faimosul rezumat al cuvintelor lui Buddha în Visuddhimagga:

"Singură suferința există, nimeni care suferă;

Există fapta, dar nici un făptuitor al acesteia;

Există Nirvana, dar nimeni care-o caută;

Calea există, dar nimeni care să o străbată"

O învăţătură în care îţi prinzi urechile, nu-i aşa? Cred că pentru cineva fără o autentică experienţă spirituală pare la fel de impenetrabilă ca un computer pentru un bătrân activist de partid.

Buddha a păstrat "o nobilă tăcere" şi nu a suflat un cuvinţel despre Dumnezeu, despre

originea lumii sau alte întrebări filosofice, întrucât ştia prea bine că sunt irelevante şi mai degrabă blochează decât facilitează experienţa eliberării.

Dacă Sinele este Unul, dacă nu mai există nimic în afara Sinelui, ce rost mai are lumea? Lumea este necesară. Este ca un fel de şcoală. Trebuie să o parcurgi. Pentru a afla cine eşti, ai nevoie de un fond de contrast. Nu poţi scrie pe o tablă neagră cu o cretă neagră. Despre Sine se poate face această afirmaţie neobişnuită: nu ştie de la bun început cine este. Într-o altă variantă spirituală, aceea a lumii ca joc divin, Sinele ştie prea bine cine este, dar **pretinde** că nu ştie, pentru a declanşa spectacolul creaţiei.

Mă rezum aici la prima idee. Sinele nu ştie cine este şi, pentru afla, are nevoie de non-sine. Cum spuneam, un fond de contrast. Acest fond de contrast este lumea. Lumea există pentru ca tu să afli cine eşti. Lumea există pentru tine. Este necesară cunoaşterii tale. Trebuie să te pierzi în ea pentru a te putea regăsi. Atunci când te pierzi, eşti inocent ca un copil. Eşti pur. Se poate spune că te naşti. Când te regăseşti, eşti din nou inocent. Eşti, din nou, pur. Se poate spune că te-ai născut din nou. "Şi Iisus le-a zis: Lăsaţi copiii să vină la Mine şi nu-i opriţi, căci Împărăţia Cerurilor este a acelora ca ei" (Matei 19, 14).

Iisus nu spune să fii un copil. Un copil este imatur. Iisus nu-ţi propune să regresezi, adică să dai în mintea copiilor. Te invită să fii **ca un copil**. Este o diferenţă uriaşă. Cel care şi-a realizat Sinele este ca

un copil. A recuperat inocența copilăriei şi are ceva în plus. Experiența celui care s-a rătăcit.

Şi pentru că am adus vorba de copii, voi face o paranteză, lungă şi fioroasă pentru anumite persoane. Nu pot fi de acord cu felul în care copiilor li se îndeasă religia în cap. Religia nu poate fi predată. Religia este o descoperire personală! Sunt profund recunoscător bunicii mele, care m-a crescut în primii 6 ani. Deşi era şi este o persoană extrem de religioasă, nu mi-a spus niciodată "Gândeşte aşa!", nu m-a obligat să merg la biserică sau alte lucruri de genul acesta. Mi-a respectat libertatea şi nu mi-a impus o religie care pe ea o ajuta foarte mult, dar de care eu nu aveam nici un chef.

Cred că aşa trebuie crescut un copil! Opțiunile lui trebuie respectate, cu orice preț. Nimic nu-ți dă dreptul să scrii pe tabla proaspătă a vieții lui ceea ce tu crezi că este bun şi necesar. Poate că este bun doar pentru tine!

Practică religia de care eşti atras, vorbeşte-i despre ea dacă te întreabă (şi sigur te va întreba), dar, pentru numele lui Dumnezeu, nu i-o impune! Şi nu mă refer aici la impunerea prin violență. Mă refer şi la manipularea subtilă, căreia copilul nu îi poate rezista. "Dacă nu-ți spui rugăciunea, nu-ți citesc nici eu povestea."

Dacă felul tău de a practica religia nu este distorsionat de propria ta spălare a creierului, copilul va fi atras în mod natural. El va începe să prindă câte ceva doar stând pe lângă

tine. Şi dacă ceea ce descoperă este hrănitor, va trebui să-ţi faci timp.

Altfel, dacă începi să-l îndopi cu rugăciuni, psalmi, principii morale însoţite de ameninţarea cu iadul, te asigur că ceea ce vei reuşi va fi doar să distrugi religiozitatea lui latentă.

Reflectează o clipă. De ce la alegerile din noiembrie nu vor putea vota decât cei care au cel puţin 18 ani? De ce nu li se permite copiilor şi adolescenţilor să voteze? Poate că au şi ei anumite preferinţe. Răspunsul e cât se poate de rezonabil: nu sunt consideraţi suficient de maturi pentru a opta pentru un candidat sau altul.

În ceea ce priveşte chestiunile religioase, brusc acest raţionament nu mai e valabil. La patru ani ai maturitate spirituală din belşug, suficientă pentru a discerne între o religie sau alta. La 17 ni încă nu-ţi dai seama care este cel mai bun conducător politic, dar la 4-5 ani e o bagatelă să înţelegi care este cel mai bun conducător spiritual.

Dacă citeşti ceea ce scriu fără prejudecăţi (cu o minte curată), sunt sigur că te cutremuri. Sunt multe modalităţi prin care părinţii pot fi violenţi cu copiii. Aceasta e una cu efecte pe termen lung.

Cel mai bun lucru pe care părinţii îl pot face, în raport cu proprii copii, este acela de **a-i ajuta să devină conştienţi**, să descopere singuri ce este bun şi ce este rău pentru ei, să nu se teamă să-şi exercite libertatea şi să înveţe să-şi asume consecinţele, atunci când greşesc.

Nimeni nu mă poate convinge că a fi religios înseamnă a crede orbeşte în ceva ce nu cunoşti. Mai degrabă invers, a experimenta tu singur pentru a înțelege cu adevărat este atitudinea corectă a omului aflat pe calea spirituală. Cunoaşterea de împrumut, ceea ce ai fost obligat să asimilezi împotriva nevoilor tale, nu are nici un fel de valoare. La o astfel de "cunoaştere" poți renunța fără nici un fel de regret. Ea este ca un văl care îți acoperă ochii. Aruncă-l şi priveşte-l cu proprii tăi ochi, astfel încât să vezi ceea ce este şi nu ceea ce ți-au spus alții că este.

Spiritul religios veritabil, ca să închei optimist această paranteză, este foarte apropiat de esența copilăriei. Un copil trăieşte într-o lume în permanență nouă, care îl încântă şi îl uimeşte. Acelaşi lucru se întâmplă cu un mistic. Unit cu propriul lui Sine, având ochii întotdeauna proaspeți, el trăieşte într-o lume care nu e niciodată la fel şi de a cărei frumuseţe se poate bucura la nesfârşit, deoarece o percepe mereu.

Din punctul meu de vedere, adulții care pot trăi măcar uneori în acest fel sunt cu adevărat oameni religioşi. Cei care se pretind religioşi, dar şi-au pierdut **spontaneitatea, dorința de a experimenta şi capacitatea de a se minuna** sunt precum burdufurile vechi. "Burdufurile plesnesc, vinul se varsă şi burdufurile se prăpădesc" – astfel le anticipa soarta un mare înțelept rebel, crucificat de semenii lui, mult prea adânciți în propria lor religie.

Realizarea Sinelui seamănă mult cu a deschide larg ferestrele casei în care locuieşti. Casa ţi se va umple de lumină. Lumina a fost întotdeauna acolo, dar nu a putut pătrunde, deoarece ai ţinut ferestrele închise. Nu era mare lucru de făcut. Poate că un timp ai încercat să aduci Soarele înăuntru, după care ţi-ai dat seama de absurditatea ţelului tău. A deschide ferestrele casei este echivalent cu a te deschide către ceea ce deja există în tine. La un anumit nivel, tu eşti Sinele pe care îl cauţi. Budiştii obişnuiesc să spună că este ca şi cum ai căuta prin toată lumea un medalion pe care l-ai avut tot timpul la gât. La un moment dat îţi trece prin cap să te priveşti şi îl descoperi. Este foarte greu să nu râzi, înţelegându-ţi prostia fără margini care te-a împins de colo-colo de-a lungul timpului.

Când înţelegi cine eşti sau, altfel spus, când realizezi că **nu eşti ceea ce pari a fi**, orice practică spirituală încetează. Când ai ajuns acasă te poţi descălţa. De pantofi ai avut nevoie afară, în lume. Este chiar inconfortabil să dormi în ei. Poate că dacă ai fost un yoghin, vei mai sta în câte o asana sau vei mai realiza câte o tehnică Pranayama, în amintirea vremurilor de demult. Dacă ai fost un adorator al lui Iisus, vei mai merge din când în când la biserică. Dacă l-ai iubit foarte mult pe Krishna, vei mai răsfoi Bhagavad Gita. Dacă ai studiat budismul vei mai zăbovi asupra versetelor din Prajna-parmita-hridaya Sutra. Dar toate aceste acţiuni sunt **facultative**. Nu mai există nimic constrângător în a le realiza. Funcţia lor spirituală a încetat pentru tine.

O notă interesantă a acestei stări, când apare pentru prima oară, este **senzația de uşurare**. Ai scăpat de o mare povară. Şi Eul este, într-adevăr, o povară uriaşă. Este ca şi cum te-ai trezi dintr-un vis jenant, dacă nu cumva viața a fost pentru tine un coşmar. Te bucuri aşa de mult de noua ta stare, încât ea pare extatică în raport cu ce ai trăit până atunci. După aceea devine fundalul obişnuit al ființei tale, sentimentul că eşti "gol şi minunat", ca să citez un maestru Zen al cărui nume l-am uitat.

Această stare specială este strâns legată de percepția lumii ca un Întreg. Lumea nu mai este ceva care ți se opune, un obstacol în calea evoluției tale sau ceva periculos de care să te temi. Lumea este o **unitate organică**. Este ca şi cum mâna dreaptă ar descoperi că mâna stângă nu este o străină, ci doar **o parte a aceluiaşi organism**.

În stările speciale de conştiință, lumea este percepută mai mult ca un organism decât ca un mecanism. Mecanismul are nevoie de ceva exterior lui pentru a funcționa, organismul se autoordonează. În acelaşi fel **Întregul organic** se ordonează **de la sine**. Nu e nevoie de un Dumnezeu exterior care să supravegheze lumea cu caietul tehnic în mână, eventual să o distrugă definitiv dacă se încăpățânează să nu meargă bine.

Realizarea Sinelui este intens conectată cu **percepția nonseparativității**. Ideea că eu exist separat de tine era o iluzie, din a cărei sclavie m-am eliberat. Upanişadele afirmă explicit acest adevăr.

"Sinele din tot ce există, suportul străvechi al universului,
mai subtil decât subtilul, acesta eşti tu.
Tu singur eşti Acela."
(Kaivalya Upanishad)

Eu şi tu nu suntem deloc separaţi. Părem a fi separaţi la exterior. În centru suntem Unul. Iisus are şi el în vedere acest adevăr când le spune cărturarilor: "Iar a doua este următoarea: **Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi**! Nu este altă poruncă mai mare decât aceasta." (Luca, 12, 31) De ce "ca pe tine însuţi"? **Pentru că tu eşti Acela**.

Totuşi, acest gen de înţelegere nu vine din ascultarea mecanică a unor porunci sau sugestii. Te poţi comporta toată viaţa ca şi cum l-ai iubi pe aproapele tău, reprimându-ţi aversiunea sau ura în inconştient. Acest fenomen este hipercunoscut specialiştilor în psihologie şi psihoterapie.

Înţelegerea vine din **discriminare.** Examinează-te constant, urmăreşte-ţi motivaţiile până la nivelul lor cel mai adânc şi **observă-le cum se dizolvă**. Motivaţiile egoiste există, într-adevăr, însă ele nu te definesc. Deoarece le poţi observa şi cunoaşte, tu trebuie să fii altcineva. Ajungi astfel să înţelgi că nu eşti ceea ce credeai că eşti. Tu nu eşti Eul.

Eşti Sinele. În lumina acestei înţelegeri, Eul se dizolvă în Sine aşa cum zahărul se dizolvă în ceai.

DE CE VREI SĂ DEVII PSIHOTERAPEUT?

Cred că unui antrenor de fotbal i se întâmplă să întâlnească tineri care doresc să devină fotbalişti. Unui "calculatorist" îi apar în faţă persoane interesate de nobila artă a holbatului ore în şir la un ecran. Mie mi se întâmplă să dau nas în nas cu oameni care aspiră să devină psihoterapeuţi. Aproape toţi mă întreabă acelaşi lucru: "Ce trebuie să fac pentru a deveni terapeut?" Deoarece acest fenomen a luat amploare în ultima vreme, m-am decis să aştern aceste rânduri. Ele au, prin urmare, un public ţintă. Dacă nu te interesează să devii psihoterapeut, nu le citi. Pentru că dacă le citeşti, s-ar putea, cine ştie, să începi să-ţi doreşti. (Te-am incitat?)

Există o întrebare mult mai bună pe care nu doar studenţii la **psihologie**, ci orice alt tânăr aflat în faţa unei opţiuni profesionale, ar fi de dorit să şi-o pună şi să încerce să răspundă onest. **Ce mă împinge către această profesie?** Este dorinţa ta autentică? Vrei să te faci doctor pentru că tata e doctor? Vrei să fii actriţă pentru că mama n-a

reuşit asta? Vrei să fii inginer de aeronave, aşa cum şi-a dorit întotdeauna bunicul tău? Te faci filolog pentru a-i dovedi sorei tale că eşti mai bun decât ea? Lumea e plină de oameni care nu se află la locul lor. Am întâlnit un profesor care putea fi un excelent poliţist, un topograf care şi-a ratat vocaţia de artist, un manager care ar fi fost un mare medic veterinar. Există peste tot oameni nemulţumiţi de ceea ce fac, deoarece slujba lor nu îi împlineşte, deşi le umple portofelele. Din acest punct de vedere, psihologii au o pâine bună de mâncat, mulţi ani de acum încolo.

Să admitem însă că nimeni nu a interferat cu dorinţele tale şi că vrei să te faci psihoterapeut nu pentru a mulţumi pe altcineva, ci pentru că **aşa vrei tu.** Acesta este punctul de plecare pentru o analiză deloc simplă, cu concluzii adesea greu de suportat. Motivaţiile adânci pe care această opţiune profesională se sprijină se pot dovedi dintre cele mai iraţionale şi infantile, reprezentând modalităţi perverse de a rezolva **conflicte inconştiente.**

Refrenul cel mai popular pe care l-am putut auzi este acesta: "Vreau să devin psiholog/psihoterapeut pentru **a-i ajuta pe oameni.**" Extraordinar! Câtă nobleţe interioară! Câtă frumuseţe lăuntrică! Aşa de tânără şi deja eşti

o sfântă? Mă laşi să mă fotografiez cu tine, să-mi impresionez nepoţii?

Dacă ţi-aş spune că **nimeni nu poate ajuta pe nimeni**? E o chestie mult prea mistică. Însă asta este experienţa mea. Şi nu s-ar putea spune, în termeni sociali, că n-am ajutat pe nimeni. Câţiva oameni mi-au jurat recunoştinţă toată viaţa! Dar acesta nu e decât un fenomen de suprafaţă. Dacă stai puţin să meditezi, şi a medita nu e ceva deloc simplu pentru o minte antrenată de societatea modernă, vei ajunge să împărtăşeşti această credinţă. Cum îndeletnicirea aceasta poate dura ani buni, îţi voi oferi alte argumente.

Tu spui că vrei să ajuţi. Iar eu îţi spun că nu vrei de fapt să ajuţi. **Vrei să ai sentimentul că ai reuşit**. Ţi-ai propus un anumit scop şi l-ai atins. Clientul tău nu se mai teme să vorbească în public. Femeia pe care ai asistat-o a trecut peste divorţ, refăcându-şi viaţa. Adolescentul rebel nu mai fuge de acasă. Consumatorul de droguri a înfiinţat o fundaţie împotriva acestei adicţii. Ce reprezintă toţi aceşti oameni? Mijloace pe care le-ai folosit pentru a-ţi atinge scopul. Scopul tău a fost **să reuşeşti**. Oamenii vorbesc despre tine, eşti invitat la televizor, eşti felicitat la congrese. Dacă Eul tău ar fi ca un balon, acum trebuie să aibă dimensiuni colosale. Şi ce este rău aici, m-ai putea întreba, dacă oamenii respectivi chiar s-au

vindecat? Ce este rău în a avea prestigiu, în a te bucura de un statut înalt?

N-am spus că ar fi ceva în neregulă cu faima. Am spus doar că, în relaţia cu acei oameni, focalizarea a fost asupra nevoilor tale. Dacă ei şi-au depăşit problemele, acesta nu e în nici un caz meritul tău. **Este meritul lor**! Poate ai fost un catalizator, însă nimic mai mult. Tu nu poţi transforma pe nimeni, tot aşa cum nu poţi respira în locul nimănui. În plus, nu e sigur că vindecarea nu e decât temporară. De unde ştii că femeia nu va intra într-o nouă căsnicie nereuşită? Că adolescentul nu aşteaptă decât să împlinească 18 ani pentru a pleca definitiv de acasă? Că fostul consumator luptă acum împotriva drogurilor tocmai pentru că, inconştient, şi le doreşte mai tare ca niciodată?

Ajutorul de care eşti conştient nu este ajutor real. Este un cuvânt distins care acoperă **nevoi personale**. Te amăgeşti singur dacă crezi că tu ai ajutat pe altcineva. Mai degrabă poţi spune că **altcineva s-a ajutat singur, în prezenţa ta**. Asta în cel mai bun caz. Pentru că în alte cazuri, în prezenţa ta, altcineva se blochează şi mai tare. Ajutorul adevărat este acela de care nu eşti conştient. Ştiu că sună paradoxal, dar încă nu te-ai obişnuit cu Mine!

Este ca atunci când cineva te întreabă unde e strada Carol Davila, tu îi explici şi mergi mai departe, fără să-ţi treacă prin cap să-i ceri ceva în schimb sau să te feliciţi pentru cunoştinţele tale în materie de străzi. În Evanghelie există un pasaj sublim în acest sens: "Atunci cei neprihăniţi îi vor răspunde: Doamne, când Te-am văzut noi flămând şi Ţi-am dat să mănânci? Sau fiindu-Ţi sete şi Ţi-am dat de băut?" (Matei 25, 37)

De ce Iisus spune "cei neprihăniţi"? Pentru că nu se referă la Eu. Eul nu este inocent. Egocentricitatea exclude puritatea. Se referă la acţiuni generate de Sine. Sinele dăruieşte fără condiţii, Eul acaparează. Uneori oferă la schimb, în cel mai bun spirit comercial.

Aşa nu este doar în psihoterapie, ci şi în orice altceva. Când ajuţi cu adevărat, Eul nu este prezent. Nu există amintiri, semne făcute în agendă, declaraţii publice, tranzacţii cinstite sau oneroase. Există doar acţiuni pe care le realizezi. După ce le-ai finalizat, uiţi de ele. Un frumos îndemn aflat în circulaţie a încercat să surprindă aceasta în cuvinte: "Fă binele şi aruncă-l în mare!"

Bhagavad Gita, capodopera spirituală a Indiei, este şi ea iluminatoare în această privinţă: "Săvârşeşte deci fapta ce trebuie făcută, mereu desprins de ea, căci omul care făptuieşte desprins ajunge la culme.: (III, 19) Şi, în altă parte: "Cel care

vede în faptă nefăptuirea şi în nefăptuire fapta, acela este un înţelept între oameni, acela este un yoghin." (IV, 18)

Chinezii au descoperit şi ei acest principiu. L-au numit **principiul nonacţiunii** (wu wei). "Dao nu face nimic şi totuşi nimic nu rămâne nefăcut" spune celebrul Lao Zi. Aceasta nu este inerţie sau pasivitate. Este **acţiunea spontană** din care lipseşte un Eu care să o judece.

Dacă poţi acţiona în acest fel, vei fi **un mare psihoterapeut**. Lucrul cel mai nostim este că nu vei şti niciodată asta. Dacă nu poţi acţiona aşa, dacă trebuie să te forţezi, să te controlezi, să te ghidezi după tot soiul de modele oferite de alţii, atunci locul tău nu este în psihoterapie. Cu siguranţă eşti capabilă de **acţiune spontană**, însă în alt domeniu. Găseşte-l şi vei fi fericită!

O altă nevoie, împachetată cu grijă în nevoia de a ajuta, este **nevoia de putere şi control**. Vrei să devii psihoterapeut pentru a deţine controlul, pentru a-i spune clientului ce să facă. Însuşi faptul de a pune **doar tu** întrebări personale este o formă de a deţine puterea. Tu conduci dialogul, tu îl stimulezi pe client să se exprime, să povestească, să-şi înfrunte temerile. Tu eşti stăpânul în ring. **Tu deţii puterea**.

În forme mai subtile, de care uneori nici tu nu îţi dai seama, îl orientezi într-o anumită

direcţie, oricât de rogersian ai fi (prin mimică, ton, privire – componente fine şi greu de controlat ale limbajului nonverbal), îl poţi manipula, fără să-ţi propui conştient, să ia decizii pe care tu le aprobi, să exprime sentimente pe care tu însuţi le-ai reprimat, să acţioneze în feluri pe care le tolerezi sau chiar le admiri. Sunt aici atâtea lucruri de spus, încât aş putea scrie o altă carte.

Tot aici intră oportunitatea foarte plăcută de a avea putere asupra sentimentelor unui alt om. "L-am liniştit" "A plecat fericit." "I-am redat speranţa" "Doar eu îl pot calma." Măi să fie! De la început ai avut muşchii ăştia sau te antrenezi zilnic? Sentimentele unui alt om pot fi înţelese, acceptate, împărtăşite, însă în nici un caz **schimbate de tine.** Te rog, renunţă la această iluzie. Ele se schimbă de la Sine, dacă li se permite asta. Tu faci, cel mult, parte din **contextul** în care ele se schimbă. Nu-ţi aroga merite pe care nu le ai. Este ca şi cum ţi-ai face implanturi, mândrindu-te apoi cu sânii pe care ţi i-a dăruit natura.

Mai mult decât atât, tu nu poţi schimba nici măcar sentimentele **tale.** Asta este o altă discuţie foarte lungă, în care nu voi intra aici. Sentimentele tale se schimbă, de asemenea, de la Sine, dacă eşti suficient de inteligent ca să nu le reprimi. A crede că-ţi poţi schimba trăirile este ca şi cum ai crede că poţi levita, deoarece te tragi

singur de şireturi în sus. Lasă-mă să râd de această absurditate, în care eu însumi am crezut multă vreme. Sentimentele tale se schimbă dacă **le accepți** şi se intensifică dacă încerci să le schimbi. Este un paradox minunat sau groaznic, în funcție de câtă minte ai.

Încă mai susții că vrei să devii psihoterapeut din nevoia de a-i ajuta pe oameni? Îți mai ofer un indiciu. Dorința de a ajuta nu este altceva decât interes pentru viața interioară a unui alt om. Altfel spus, dimensiunea voyeuristă a profesiei de psiholog sau terapeut. Tu nu eşti obligat să te deschizi, dar celălalt "îşi pune viața pe tavă" Cum îmi spunea o clientă, "ştii şi ce lapte am supt de la mama"

Eşti conştient de această nevoie? Îți poți asuma dorința de "a-l dezbrăca" pe celălalt de secrete, de a pătrunde în viața lui intimă, de a-i "vedea" gândurile şi sentimentele ascunse? Aşa cum o femeie se expune unui ginecolog, care o cercetează atent, un client "Îşi expune" viața lăuntrică unui terapeut, care cel mai adesea oferă puține Informații despre sine.

Vrei să-i ajuți pe oameni, spui? Să-ți povestesc despre dimensiunea omniscientă a rolului de terapeut. Îmi amintesc de o studentă, foarte simpatică de altfel, care îmi spunea că vrea să devină psihoterapeut ca să-i orienteze pe

oameni, adică "să le arate drumul drept" Bieții oameni, o apucă pe cărări greșite. Ca să le arăți drumul cel drept trebuie să știi care este acesta. Dacă nu știi, îți poți imagina că știi, iar asta te satisface.

În realitate, nici unul dintre noi nu știe ce este bine sau rău pentru un alt om. Este vechea problemă a judecății morale. Cine îți dă dreptul să judeci? Cine ești tu ca să hotărăști ce este bine sau rău pentru o altă persoană? Dacă el optează pentru un anumit curs al acțiunii, cine ești tu ca să te opui sau ca să-l convingi să se răzgândească? Învață să-i respecți libertatea de a alege. Poate greșește, însă doar în acest fel **va învăța**. Nu-i lua șansa de a învăța din **propria lui experiență**. În comparație cu aceasta, experiența ta sau învățăturile spirituale, oricât de elevate, sunt la fel de valoroase ca buruienile de pe marginea drumului. Nu uita că dacă tu ai ajuns la un nivel de conștiință superior, asta s-a întâmplat deoarece ai fost disponibil să experimentezi și să înveți din propriile tale greșeli. Și nu mă refer aici la o singură viață, ci la mai multe, în care ai făcut cu siguranță o sumedenie de tâmpenii. Eu, cel puțin, așa am făcut. Dacă nu ai atins acest nivel de conștiință, dacă toată cunoașterea ta este acumulată din cărți, atunci, dă-mi voie să te informez, nu ești decât unul din șobolanii din anecdota următoare:

Doi şobolani au intrat într-un cinematograf şi au mâncat întreaga rolă de film. După ce au mâncat-o, unul dintre ei l-a întrebat pe celălalt: "Ţi-a plăcut filmul?" La care celălalt a răspuns: "Nu, mi-a plăcut mai mult cartea!"

Dimensiunea omniscientă este o dimensiune de tip megalomanic. Crezi că eşti atotştiutor, crezi că înțelegi totul, crezi că poți explica totul. Psihologii de acest tip, care au pierdut orice urmă de smerenie, nu reuşesc decât să fie antipatici.

Din nefericire, clienții au mare nevoie să se raporteze la o figură parentală, deținătoare a unei cunoaşteri superioare în ceea ce-i priveşte (aşa cum se raportează un copil de 3-4 ani la un părinte). Este o nevoie infantilă, susținută de o credință de tip magic: "Există cineva care le ştie pe tote" În scenariul lui de viață, clientul ți-a pregătit un rol. Oare îl vei juca? El te va plăti pentru asta. Unii psihologi şi terapeuți îşi aleg profesia nu mânați de frumoase idealuri, cum tind să creadă la nivel conştient, ci **pentru satisfacția de a juca acest rol**. Află dacă este şi cazul tău! Şi dacă este şi cazul tău, examinează-ți îndoielile profunde legate de capacitatea de a înțelge lumea, îndoieli pe care încerci să le compensezi cu roluri profetice.

Încă mai vrei să-i ajuți pe oameni? Atunci citeşte în continuare, deoarece nu am terminat

analiza. Este şi dificil, având în vedere cât de bogat este inconştientul. Să te introduc puţin în dimensiunea de sfânt a profesiei de terapeut. "Indiferent cine ai fi, eu îmi fac timp pentru tine. Mă interesează binele tău. Sunt aici pentru a avea grijă de nevoile tale." Am o dilemă. Să te caut în calendarul catolic sau în cel ortodox?

Indiferent de atitudinea clientului (sceptică, ostilă, dispreţuitoare, necooperantă, etc) terapeutul se străduieşte să îl ajute. Dacă experienţa clientului are, în plus, unele aspecte degradante, imorale sau violente, relaţia se polarizează şi mai intens pe **axa sfânt – păcătos**. Eu te ajut indiferent de ce ai făcut şi ghici cum mă face asta să mă percep? Aşa este: eu sunt un om extraordinar, cu totul special. Câtă căldură pot să radiez, cât de tolerant pot să fiu, câtă răbdare am cu aceşti rătăciţi (vezi serviciile oferite în penintenciare, şcoli de reeducare) sau dezavantajaţi social!

Când seducţia acestui rol nu mai este la fel de puternică, discursul interior îşi schimbă accentele: "Cât mă zbat pentru el şi nu văd nici un fel de recunoştinţă" sau "M-am săturat. Merită ceea ce i se întâmplă." Ca un amendament, şi exerciţiul profesiei de preot, indiferent de confesiunea religioasă, este periclitat de această nevoie inconştientă. Când eşti foarte sigur că cel

din fața ta este un păcătos, prin contrast, tu te poți simți asemenea unui sfânt, situație în care nu mai ai nimic de schimbat la tine.

În sfârşit, ultimul demon deghizat în "nevoia de a ajuta" pe care îl descopăr aici este **sentimentul de inferioritate**. Ai ales o profesie care presupune să întâlneşti aproape zilnic **oameni nefericiți**. De ce faci asta? Pentru că nu îi poți suporta pe cei fericiți! Te simți inferior în raport cu ei. Îi invidiezi. Adică, în secret, îți doreşti şi tu ceea ce ei au, însă nu te crezi suficient de capabil pentru a reuşi. Şi atunci, ce faci? Cauți pe cineva care **este mai nefericit ca tine**. Cineva care este sub nivelul tău. Magia e gata. Ai ajuns pe o treaptă superioară.

Dacă ai această structură şi ai avut neşansa să întâlneşti oameni foarte fericiți, împliniți, complet relaxați în raport cu viața, vei căuta oameni extrem de nefericiți, neajutorați sau disperați pe care să-i tratezi. Va fi coadă la tine la cabinet, deoarece pe lumea asta există oameni de toate tipurile. Tu îți vei regla stima de sine şi toată lumea va avea ceva de câştigat, nu-i aşa?

Nu e chiar aşa. Inferioritatea nu dispare, chiar dacă deasupra ei este aşezat un strat sclipitor de competență şi reuşită profesională. Sentimentul de inferioritate dispare când nu te mai compari şi nu te mai compari când realizezi că eşti o piesă

unică în marea arhitectură a existenţei. Dumnezeu nu creează decât unicate.

Şi dacă nu te simţi confortabil cu cei care sunt fericiţi, stai cât mai mult în preajma lor! Află cum fac. Învaţă de la ei. Observă cum îşi transformă viaţa într-o sărbătoare. Dacă te deprimă fericirea lor, observă-te pe tine. Descoperă cum faci pentru a fi deprimat şi renunţă la a mai face acele lucruri. După aceea te poţi apuca şi de psihoterapie, în cazul în care mai ai chef. Şi presimt că vei fi un profesionist.

Nu mă aştept ca, după acest semnal de alarmă, concurenţa la facultăţile de psihologie să scadă brusc. Mă aştept însă ca tinerii cu un bun nivel de conştientizare să înveţe să se vindece de nevoia de a vindeca. Deoarece toţi suntem oameni şi am fost cândva copii, înăuntrul nopstru continuă să existe **tendinţe iraţionale, idei primitive sau magice, conflicte nerezolvate**.

Acestea ne orientează subtil spre anumite profesiuni. În câteva din aceste profesii, cum sunt cele centrate pe **oferta de ajutor**, dinamicile inconştiente se manifestă şi mai intens şi mai perturbator. Munca de psihoterapeut prezintă astfel de caracteristici.

Dacă este dorită şi căutată **în mod compulsiv**, acesta e semnul cel mai clar că ceva nu e în regulă şi că subiectul unei astfel de căutări are

nevoie, el însuşi, de terapie. Şcolile de formare serioase au înțeles bine lucrul acesta şi au introdus etape de dezvoltare şi analiză personală.

Ele nu sunt infailibile, deoarece natura umană este bogată şi înşelătoare. Nu poţi şti, o dată pentru totdeauna, ce anume zace înăuntrul tău şi în ce fel de situație se va trezi. Însă ceea ce poți face este să funcționezi la **un nivel superior de luciditate**, să fii în contact cu nevoile tale şi să te ierți pentru prostiile pe care le faci, rugându-te la Dumnezeu să nu fi fost prea mari.

Nu în ultimul rând, şi asta e valabil pentru orice fel de profesie, prima ta recompensă să fie activitatea în sine. Dacă faci cu bucurie ceea ce faci, la un moment dat vor veni şi banii şi recunoaşterea socială. Şi dacă nu vor veni, fii sigur că asta face parte dintr-un plan divin mai înalt, deocamdată inaccesibil conştiinței tale.

Dacă te duci la slujbă fără entuziasm, dacă munca ta nu te face fericit, nu reuşeşti decât să-ți salvezi contul în bancă. În opinia mea, tu eşti deja mort. Aştept să renaşti într-un alt corp, pentru a trăi o viață mai plină de sens.

TEOREMA ULTIMULUI DISCIPOL

Sună aşa: pe această planetă toţi oamenii au atins starea de iluminare, cu o excepţie. A mai rămas un singur om care încă nu a atins cel mai înalt nivel spiritual. Tu eşti acest om. **Tu eşti ultimul discipol**. Toţi ceilalţi sunt maeştri.

Poate câteva din ideile acestei cărţi le-ai găsit neobişnuite, dacă nu cumva trăsnite. Ce zici de drăcovenia asta? Pe Pământ a rămas un singur om ignorant. Tu. În cele mai creative sau excentrice moduri, ceilaţi încearcă să te înveţe. Tot ceea ce ei fac are în vedere acest scop ultim: să înveţi ceea ce ai de învăţat şi să realizezi şi tu, în sfârşit, starea de iluminare spirituală.

Ştiu că ţi se pare greu de crezut. Inclusiv această carte e scrisă special pentru tine. Mă aşteptam să fii sceptic. E natural atunci când nu eşti iluminat. Câteva persoane cu care m-am sfătuit credeau chiar că nu vei ajunge să citeşti cartea. Din fericire, nu eşti atât de ignorant!

Te poftesc să testezi această ipoteză. Pentru tine nu este o teoremă, nu este ceva demonstrat. Este doar o ipoteză. Ea spune că toţi

oamenii pe care îi întâlneşti **încearcă să te învețe ceva**. Având o cunoaştere excepţională şi o creativitate pe măsură, situațiile pe care le creează sunt din cele mai diverse. Se pare, touşi, că ai mulț de învățat.

Misiunea ta poate fi formulată în cuvinte foarte puține. De fiecare dată când intri în contact cu cineva, caută să răspunzi la întrebarea: **oare ce încearcă acest om să mă învețe**?

Sper că nu ai atâta naivitate încât să-ți imaginezi că te poți duce la el pentru a-l întreba: "Ştii ceva? M-am săturat. Spune-mi direct ce vrei să învăț de la tine." Nimeni nu va recunoaşte nimic. Sunt nişte actori desăvârşiți (ca lectură suplimentară îți recomand teoria vieții ca o piesă de teatru). Singura informație autorizată este aceasta, furnizată de mine. Acordă-mi puțin credit.

Şi pentru că am o simpatie specială pentru tine, ca ultim discipol, îți voi da în continuare câteva exemple de învățare, din care te poţi inspira.

Secretara abia dacă te priveşte şi ți se adresează ca şi cum ai fi proaspătul absolvent al unei şcoli de debili mintali. Ea încearcă din greu să te învețe ceva despre **respect.**

Casiera de la bancă are o repeziciune în mişcări comparabilă cu cea a unei octogenare paralizate. Într-o jumătate de oră ai înaintat 40 de

centimetri şi te gândeşti deja să renunţi la abonamentul Connex, a cărui factură ai dori să o achiţi în următoarele 3 ore. Ea se trudeşte să te înveţe ceva despre **răbdare**.

În timpul examenului oral, profesorul te-a fixat mai bine de 10 minute, având o figură inexpresivă. El s-a chinuit să te înveţe ceva despre **sprijin**.

Muncitorii pe care i-ai angajat pentru a-ţi renova casa se opresc imediat din muncă şi devin foarte atenţi la compoziţia unei sticle cu vin, dacă-ţi trece prin cap să-i slăbeşti din ochi. Ei se forţează să te înveţe ceva despre **datorie**.

Tatăl tău te îmbrăţişează o singură dată pe an, de ziua ta. El încearcă să te înveţe ceva despre **tandreţea paternă**.

Fratele tău, care ajunge acasă înaintea ta, se ocupă minuţios de prăjituri, având grijă să nu-ţi mai rămână nici una. El se străduie să te înveţe ceva despre **generozitate**.

Copilul tău cheltuie într-o singură zi banii de buzunar pe toată săptămâna. El se zbate să te înveţe ceva despre **chibzuinţă**.

Partenerul tău îţi cotrobăie prin telefon sau pe mail, pentru a vedea ce mesaje ai mai primit. El depune mari eforturi pentru a te învăţa ceva despre **încredere**.

Mama ta e în permanență nemulțumită de notele pe care le ai. Când iei note maxime nu spune nimic, când iei note mai mici de 10 te critică. Ea se căznește să te învețe ceva despre **apreciere.**

Prietena ta cea mai bună face public un anumit lucru despre tine, pe care o rugasei explicit să nu-l mai spună la nimeni. Ea încearcă să te învețe ceva despre **confidențialitate.**

Sper că ți-am oferit suficiente exemple pentru a te raporta la viață altfel decât prin întrebarea "De ce-mi faci asta?", însoțită de numeroase trăiri negative. Acum știi. Mai e nevoie de un pas, foarte, foarte mic. Să gândești cu propria ta minte și să-ți asimilezi lecțiile.

ÎNCHEIEREA DE LA SFÂRŞIT

2 august. Luna călătoreşte prin semnul Peştilor, Mercur se îndreaptă sprinten spre Venus natal. Asta a fost tot. Sper să-ţi fi trezit gustul pentru spiritualitate, dacă o confundai până acum cu ritualul religios, sau să o iubeşti şi mai mult, dacă erai deja un iniţiat în domeniu. Să o iubeşti, zic, însă nu neapărat ca în anecdota următoare:

Doi tineri îndrăgostiţi admirau un splendid apus de soare. Ea spune: "Îmi placi foarte mult. Tu mă iubeşti? Mă iubeşti cu adevărat?"

"Sigur că te iubesc, draga mea."

"Atunci... ţi-ai da viaţa pentru mine?"

"În nici un caz. Iubirea mea este nemuritoare!"

Tipărit în România


Craiova, Str. Romul, bl. T1
Tel./fax: 0251 414 003
Mobil: 0722 216 509; 0741 205 715
e-mail: sitech@rdslink.ro

Adrian Nuță este psihoterapeut de orientare experiențială, cadru didactic la Facultatea de Psihologie și științele Educației, Universitatea București.

Când spui "Te iubesc. Nu sunt de acord să te întâlnești cu altă femeie/alt bărbat" situația e relativ asemănătoare. **Te temi de pierdere!** Dacă cealaltă femeie este mai atrăgătoare? Dacă celălalt bărbat este mai interesant? Te simți amenințat. Cealaltă persoană s-ar putea dovedi, pentru partenerul tău, mai bună ca tine. S-ar putea să o aleagă pe ea, ceea ce înseamnă că tu vei rămâne singur. Doar nu vrei să ajungi aici! Doar îți iubești partenerul, n-o să permiți așa ceva!

Aceasta nu este iubire, deoarece **iubirea extinde libertatea**. Iubirea autentică îl ajută pe celălalt să evolueze, să-și depășească limitele, să-și îmbogățească experiența, să se cunoască în profunzime. Iubirea adevărată **nu limitează, nu pune bariere, nu creează închisori**. Închisorile sunt create din frică. Majoritatea sunt invizibile (înțelegi acum titlul cărții?).

ISBN 973-8383-21-8